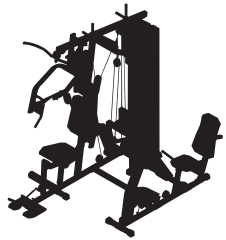
HORIZON FITNESS



TORUS

MODE D'EMPLOI
STATION DE MUSCULATION À DOMICILE

INTRODUCTION

NOS PLUS SINCÈRES FÉLICITATIONS pour l'achat de cette station de musculation à domicile Horizon Fitness et MERCI pour la confiance accordée à notre marque ! Peu importe que vous souhaitiez affermir vos muscles, améliorer votre force ou tout simplement mener une vie plus active et plus saine, l'achat d'une station de musculation à domicile est dans tous les cas une bonne décision. Grâce à son ergonomie et aux fonctions innovatrices dont elle est dotée, vous pourrez effectuer une remise en forme plus rapidement et renforcer votre santé. Pour nous, il est naturel d'assurer nous-mêmes la construction de A à Z de nos appareils de fitness et nous utilisons, à cette fin, exclusivement des composants de première qualité. Ce n'est pas pour rien que nous vous offrons une des garanties les plus étendues du marché.

Vous désirez un appareil de remise en forme qui vous offre la plus grande convivialité possible, une fiabilité élevée ainsi qu'une qualité optimale ?

Une station de musculation à domicile Horizon Fitness satisfera tous vos souhaits.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

APPAREIL DESTINÉ UNIQUEMENT À UN USAGE PERSONNEL

VEUILLEZ CONSERVER CES CONSIGNES DE SÉCURITÉ !
Avant d'utiliser la station de musculation à domicile, lisez le mode d'emploi dans son intégralité. Il est recommandé d'adopter dans tous les cas des mesures de précaution simples, dont les suivantes : avant d'utiliser la station de musculation à domicile, lisez le mode d'emploi dans son intégralité. Le propriétaire de la station de musculation à domicile doit veiller à ce que tous les utilisateurs connaissent les consignes de sécurité ainsi que les avertissements. Si après la lecture du présent mode d'emploi, vous avez des questions, veuillez vous adresser à Horizon Fitness en appelant le numéro de téléphone indiqué parmi les coordonnées.

⚠ ATTENTION

POUR ÉCARTER TOUT RISQUE DE BLESSURE :

- Les enfants sont autorisés à s'exercer sur l'appareil ou à se tenir à proximité uniquement sous surveillance.
- Utilisez impérativement l'appareil comme décrit dans le présent manuel. N'employez aucun composant qui n'a pas été recommandé par le fabricant.
- N'introduisez aucune pièce dans les orifices.
- Si jamais, pendant une séance, vous ressentez des douleurs thoraciques, des nausées, des étourdissements ou des étouffements, cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.
- Ne portez pas de vêtements amples qui risqueraient de rester accrochés à des pièces de l'appareil.
- Portez toujours des chaussures de sport quand vous utilisez l'appareil.
- Ne sautez jamais sur l'appareil.
- L'appareil est conçu pour être utilisé par une personne à la fois seulement.
- La station de musculation à domicile a été dimensionnée pour être utilisée par des personnes pesant moins de 150 kg. En cas d'infraction à cette consigne, la garantie s'éteint.
- Le présent appareil est conçu uniquement pour une utilisation à domicile.
- Il est défendu de l'utiliser à des fins commerciales, dans une école ou tout autre établissement. Aucune garantie n'est assumée si l'utilisateur est en traitement de dialyse. Ne pas utiliser en plein air.

Les animaux domestiques et les enfants âgés de moins de 14 ans doivent toujours se tenir à une distance de sécurité d'au moins 3 mètres par rapport à la station de musculation à domicile.
Les enfants âgés de moins de 14 ans ne doivent en aucun cas utiliser l'appareil.
Les enfants de plus de 14 ans sont autorisés à utiliser la station de musculation uniquement sous la surveillance d'un adulte.

MONTAGE

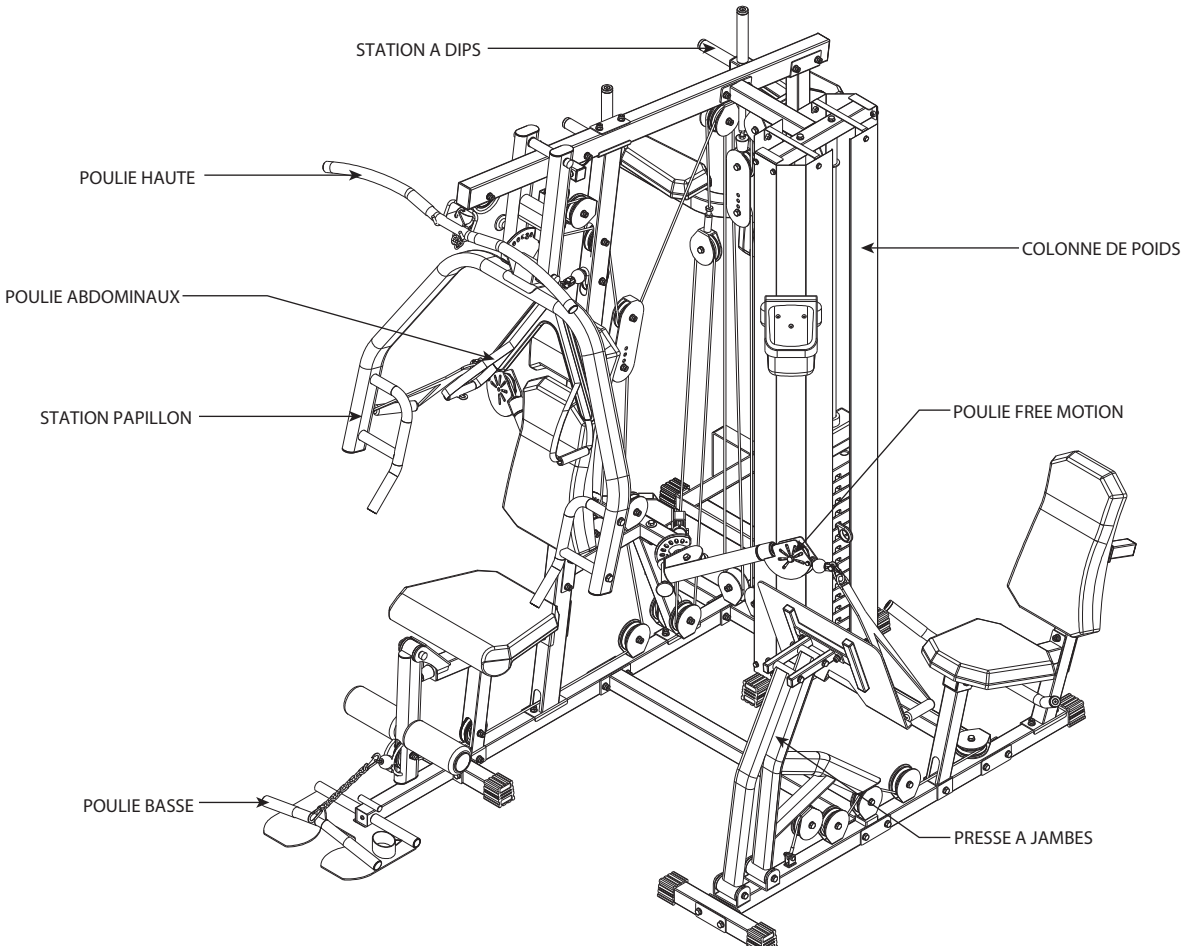
IMPORTANT : AVANT TOUT EMPLOI, VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT CES CONSIGNES DE SÉCURITÉ !

⚠ ATTENTION

Pendant l'assemblage de votre station de musculation à domicile, certaines opérations requièrent une attention particulière de votre part. Il est extrêmement important que vous suiviez exactement les instructions de montage et que vous serriez fermement toutes les pièces. Si vous n'observez pas les instructions, il se peut que certaines pièces du châssis ne soient pas bien fixées, qu'elles se desserrent, puis se mettent à bouger pendant l'emploi. Le châssis ne doit présenter aucun jeu latéral. Si le cas survient, cela signifie qu'une erreur a été faite lors du montage. Pour éviter d'endommager votre appareil, nous vous recommandons de reprendre la notice de montage en mains, de la lire avec soin et de rectifier les erreurs que vous avez peut-être faites pendant l'assemblage.

DÉBALLAGE

Posez l'emballage sur une surface plane. Nous vous recommandons d'étaler un film plastique de protection sur le plancher afin d'éviter d'érafler le sol. Transportez et assemblez l'appareil avec PRÉCAUTION. N'ouvrez pas l'emballage s'il est couché sur le côté. Nous vous conseillons de déballer l'appareil à l'endroit où vous souhaitez l'utiliser. RISQUE DE BLESSURE EN CAS D'INOBSERVATION DE CES INSTRUCTIONS.


STATION A DIPS
POULIE HAUTE
COLONNE DE POIDS
POULIE ABDOMINAUX
STATION PAPILLON
POULIE FREE MOTION
POULIE BASSE
PRESSE A JAMBES

OUTILLAGE FOURNI :

- ☐ Clé plate
- ☐ Clé à fourche de 19 mm
- ☐ Clé à fourche de 13 / 17 mm
- ☐ Clé Allen de 3 mm
- ☐ Clé Allen de 5 mm
- ☐ Clé Allen de 6 mm

TORUS 3 EST FOURNI AVEC :

- ☐ Poulie haute
- ☐ Poulie Abdominaux
- ☐ Poulie station papillon
- ☐ Poulie basse
- ☐ Poulie « Free motion »
- ☐ Colonne de poids

TORUS 5 EST FOURNI AVEC :

- ☐ Comme Torus 3
- ☐ Station à dips
- ☐ Presse à jambes

AVANT LE MONTAGE

DÉBALLAGE

Déballez l'appareil à l'endroit où vous voulez l'utiliser. Posez l'emballage sur une surface plane. Nous vous recommandons d'étaler un film plastique de protection sur le plancher afin d'éviter d'érafler le sol. N'ouvrez pas l'emballage s'il est couché sur le côté.

REMARQUE : à chaque étape de montage, vous devez veiller à serrer légèrement TOUS les écrous et TOUTES les vis avant d'en serrer UNE à fond.

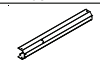
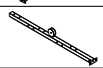
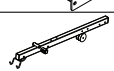
REMARQUE : lors de l'assemblage, nous vous recommandons de graisser légèrement les filets des vis. Pour ce faire, vous pouvez utiliser tout type de graisse, comme de la graisse à vélo.

REMARQUE : avant de commencer le montage, veuillez contrôler que toutes les pièces requises ont bien été livrées.

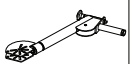
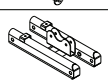
☎ VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?

Si vous avez des questions ou bien qu'il vous manque des pièces, adressez-vous à notre service après-vente technique.

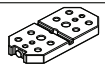
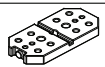
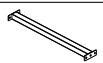
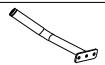
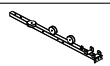
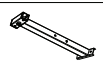
PIÈCES FOURNIES

N° de boîte	Description	N° de pièce	Vue	Quantité	Contrôlé
Boîte 1	Carter externe (gauche)	25		1	
	Carter externe (droit)	26		1	
	Tube central	8		1	
	Glissières	28		2	
	Tube porteur	5		1	
Boîte 2	Cadre de base	1		1	
	Tube du cadre avant	2		1	
	Pièce de jonction	3		1	
	Renfort latéral	7		1	
	Tube supérieur	9		1	
	Crémaillère	29		1	
	Barre de traction	30		1	
	Poignée	46		2	
	Tube rond	37		1	

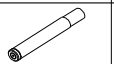
N° de boîte	Description	N° de pièce	Vue	Quantité	Contrôlé
Boîte 2	Câble 1	119		1	
	Câble 2	120		1	
	Câble 3	121		1	
	Câble 4	122		1	
	Rouleau capitonné	88		2	
	Poulie - Ø100	92	avec 1 poulie	1	
	Poulie - Ø90	91	avec 29 poulies	1	
	Anneau d'axe	15		2	
	Poulie pivotante	33		2	
	Douille	34		2	
	Bouton	86		1	
	Embout carré	79		7	
	Goupille de blocage	81		1	
	Heurtoir (B)	82		4	
	Heurtoir (C)	84		2	
	Embouts	89		2	
	Bouchons	94		27	
	Pièces fournies B1 à B6			6	

N° de boîte	Description	N° de pièce	Vue	Quantité	Contrôlé
Boîte 3	Support supérieur	10		1	
	Contrefiche	11		1	
	Chape	12		1	
	Poulie Free Motion	13		1	
	Bras Free Motion	14		2	
	Pièce de jonction siège	20		1	
	Extenseur / Fléchisseur de jambes	21		1	
	Support du siège	22		1	
	Plaque de jonction	42		3	
	Support du dossier	24		1	
	Élément de jonction pour la presse	17		1	

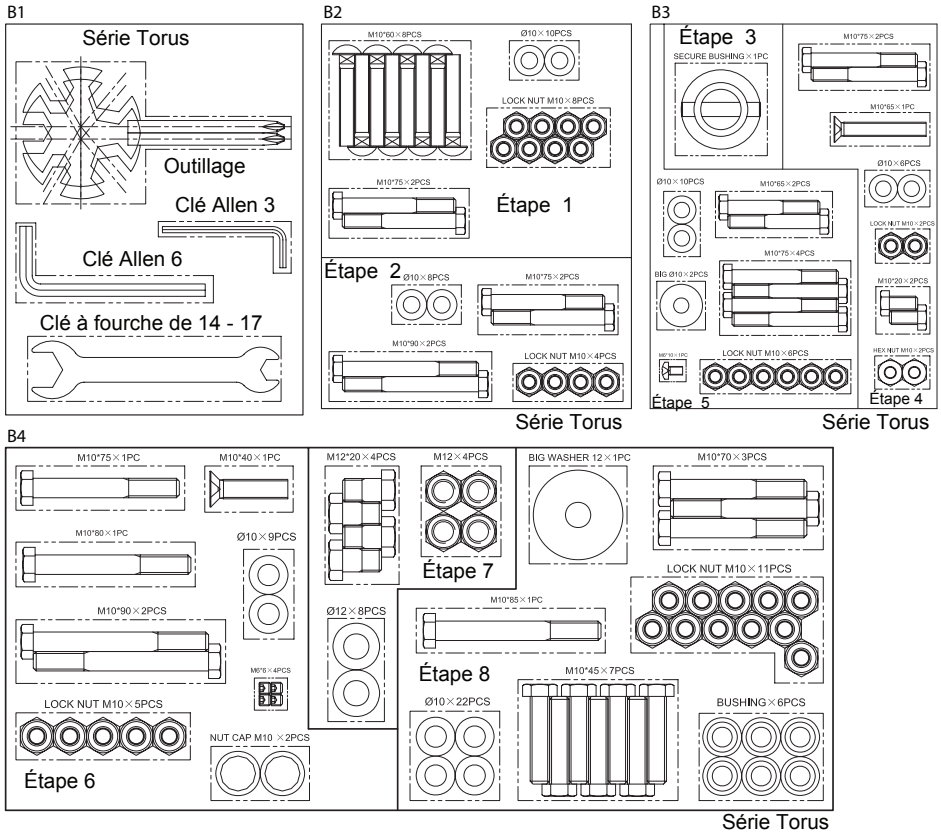
N° de boîte	Description	N° de pièce	Vue	Quantité	Contrôlé
Boîte 3	Entretoise	6		1	
	Repose-pieds	4		1	
	Chape réglable	27		2	
	Chape	41		4	
	Vis à double filet	36		2	
	Pivot	31		2	
Boîte 4	Bras station papillon	16		1	
	Poignée (gauche)	18		1	
	Poignée (droite)	19		1	
	Dossier	47		1	
	Siège	48		1	
	Appui-tête	49		1	
	Mode d'emploi			1	

N° de boîte	Description	N° de pièce	Vue	Quantité	Contrôlé
Boîte 5	Bloc de poids	50		5	
Boîte 6	Bloc de poids	50		5	
Boîte 7	Bloc de poids	50		5	
	Bloc de poids supérieur	51		1	
Boîte 8	Tube de jonction (long)	52		1	
	Tube de jonction (court)	53		1	
	Tube du cadre avant	2		1	
	Accoudoir droit	54		1	
	Accoudoir gauche	55		1	
	Tube porteur de la presse à jambes	56		1	
	Tube étançon arrière	57		1	
	Tube étançon avant	58		1	
	Support du siège	59		1	

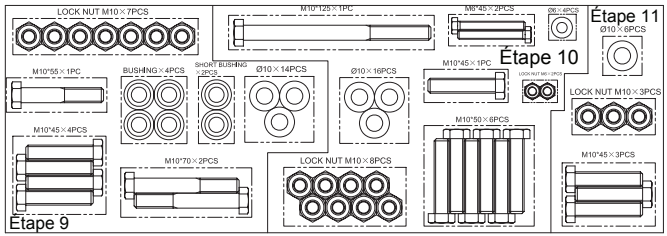
N° de boîte	Description	N° de pièce	Vue	Quantité	Contrôlé
Boîte 8	Logement du prolongateur	64		1	
	Logement du dossier	60		1	
	Cheville d'arrêt	61		2	
	Plaque de jonction	42		5	
	Câble 5	109		1	
	Embout carré	79		3	
	Bouton	86		1	
	Cale carrée	134		1	
	Pièces fournies B7 à B8			1	
Boîte 9	Repose-pieds	65		1	
	Prolongateur (arrière)	62		1	
	Prolongateur (avant)	63		1	
	Dossier	47		1	
	Siège de la presse à jambes	67		1	
	Poulie - Ø90	91	avec 6 poulies	6	

N° de boîte	Description	N° de pièce	Vue	Quantité	Contrôlé
Boîte 10	Poignée	C68		2	
	Coude d'appui gauche	C69		1	
	Coude d'appui droit	C70		1	
	Marche de la station à dips	71		1	
	Accoudoir capitonné	72		2	
	Dossier	47		1	
	Embout carré	79		1	
	Pièces fournies B9			1	
Boîte 11	Barre polyvalente courbée	D73		1	
	Ceinture abdominale	74		1	
	Crochet pour accessoires	75		3	
	Sangle pour pieds	76		1	
	Porte-gourde	D78		1	
	Pièces fournies B10			1	

SACHETS DE VIS

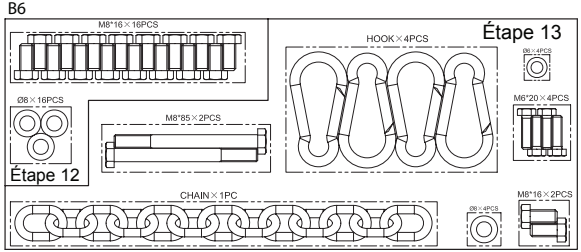


B5



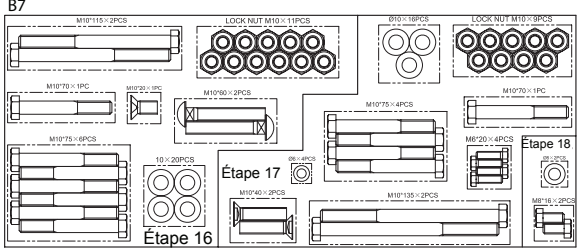
Série Torus

B6



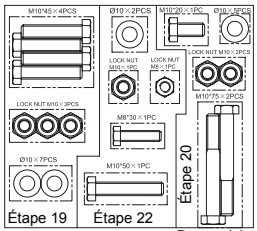
Série Torus

B7



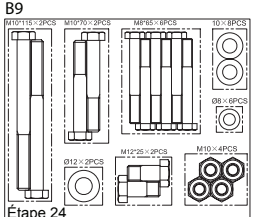
Presse à jambes

B8



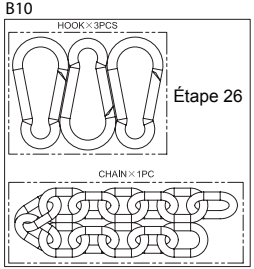
Presse à jambes

B9



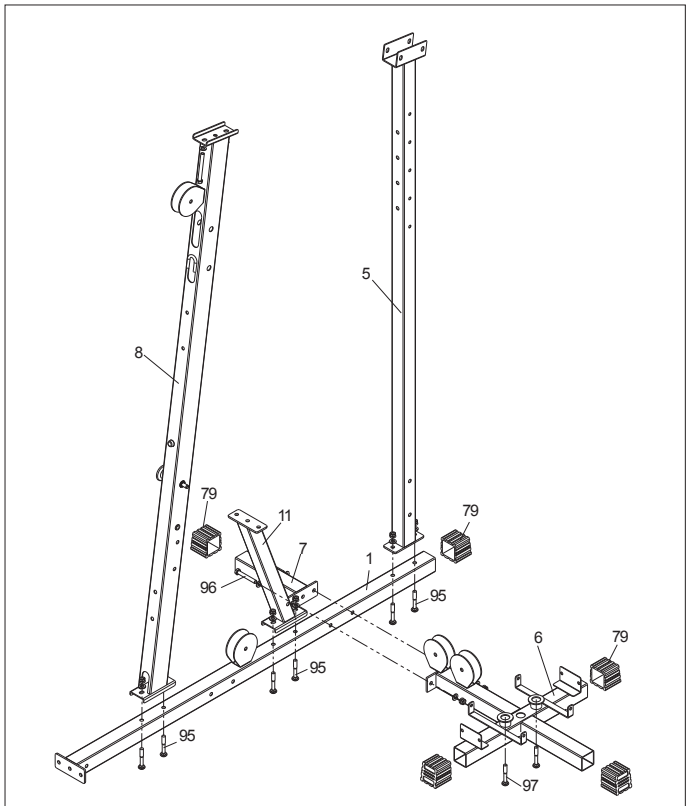
Station à dips

B10



Accessoires

ÉTAPE DE MONTAGE 1



Outillage	2 unités				
95		#1		M10X60	Quantité : 6
		#2		10	Quantité : 6
		#3		M10	Quantité : 6
97		#1		M10X60	Quantité : 2
96		#4		M10X75	Quantité : 2
		#2		10	Quantité : 4
		#3		M10	Quantité : 2

Accessoires

1	Boite 2	Quantité :1	5	Boite 1	Quantité :1
6	Boite 3	Quantité :1	7	Boite 2	Quantité :1
8	Boite 1	Quantité :1	11	Boite 3	Quantité :1
79	Boite 2	Quantité : 5			

A Fixez le TUBE CENTRAL (8) au CADRE DE BASE (1) avec 2 VIS (95).

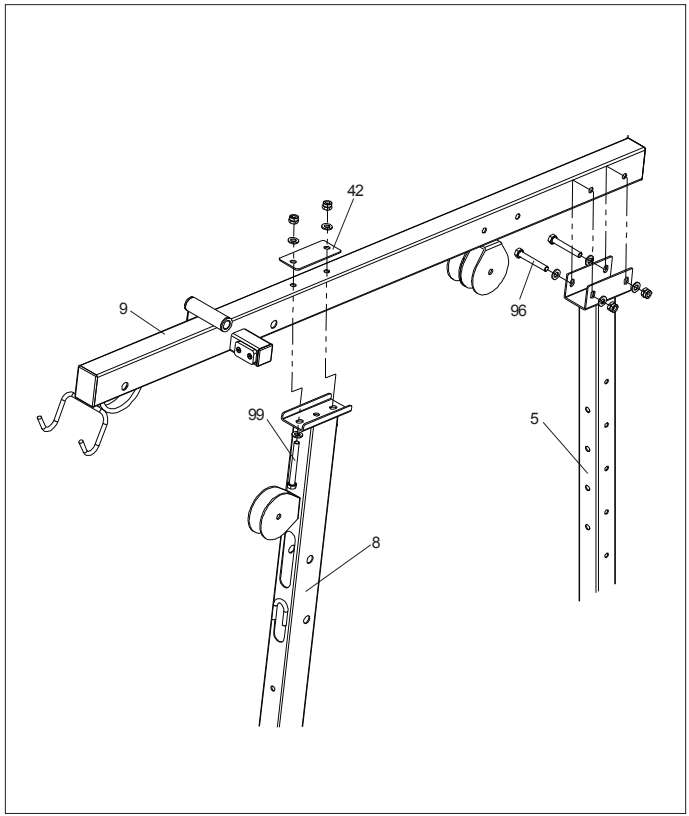
B Fixez le TUBE PORTEUR (5) au CADRE DE BASE (1) avec 2 VIS (95).

C Fixez la CONTREFICHE (11) au CADRE DE BASE (1) avec 2 VIS (95).

D Enfoncez les EMBOUTS CARRÉS (79) aux extrémités du CADRE DE BASE (1), du RENFORT LATÉRAL (7) et de l'ENTRETOISE (6).
REMARQUE : si vous avez achetez la station TORUS 5, n'enfoncez pas l'EMBOUT CARRÉ (79) à l'extrémité droite de l'ENTRETOISE (6).

E Assemblez l'ENTRETOISE (6) et le RENFORT LATÉRAL (7) au CADRE DE BASE (1) avec 2 VIS (96).
Remarque : avant de visser l'ENTRETOISE (6) au CADRE DE BASE (1), n'oubliez pas de fixer le pied d'appui de l'ENTRETOISE (6) avec 2 VIS (97).

ÉTAPE DE MONTAGE 2



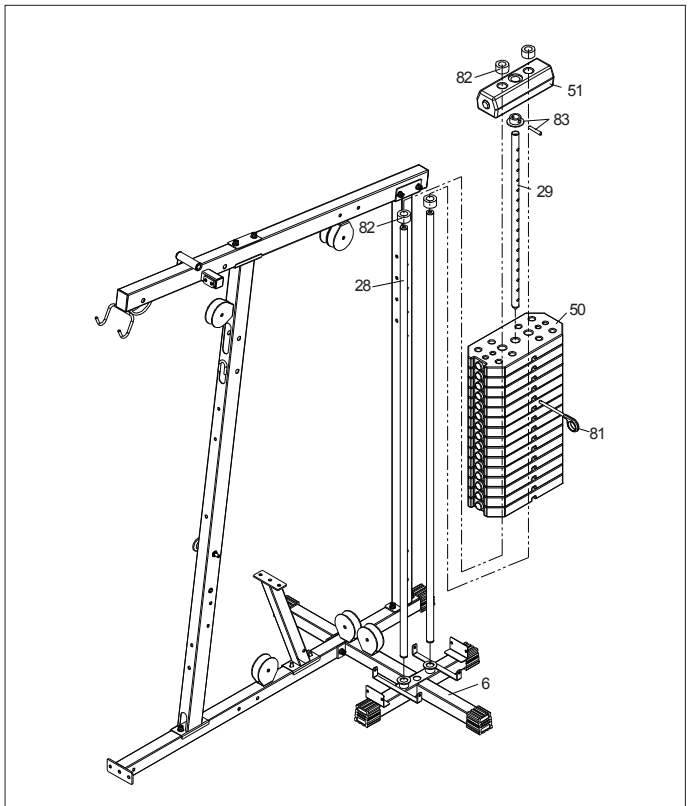
Outillage	2 unités				
96		#4		M10X75	Quantité : 2
		#2		10	Quantité : 4
		#3		M10	Quantité : 2
99		#6		M10X90	Quantité : 2
		#2		10	Quantité : 4
		#3		M10	Quantité : 2

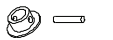
Accessoires

9	Boîte 2	Quantité :1	
42	Boîte 3	Quantité :1	

A Fixez le TUBE SUPÉRIEUR (9) au TUBE PORTEUR (5) avec 2 VIS (96). Assemblez le TUBE SUPÉRIEUR (9) au TUBE CENTRAL AVANT (8) au moyen de la PLAQUE DE JONCTION (42) que vous fixez au tube supérieur avec 2 VIS (99).

ÉTAPE DE MONTAGE 3



Outillage			
83			Quantité :1
			Quantité :1

Accessoires

(28) Boîte 1	Quantité :2	(29) Boîte 2	Quantité :1	(50) Boîtes 5,6,7	Quantité :15
(51) Boîte 7	Quantité :1	(81) Boîte 2	Quantité :1	(82) Boîte 2	Quantité :4

A Fixez avec des vis les deux RAILS À GLISSIÈRE à l'ENTRETOISE (6).

B Enfoncez un HEURTOIR (82) à l'extrémité de chaque RAIL À GLISSIÈRE (28).

C Enfilez la PILE DE POIDS (50) sur les RAILS À GLISSIÈRE (28).

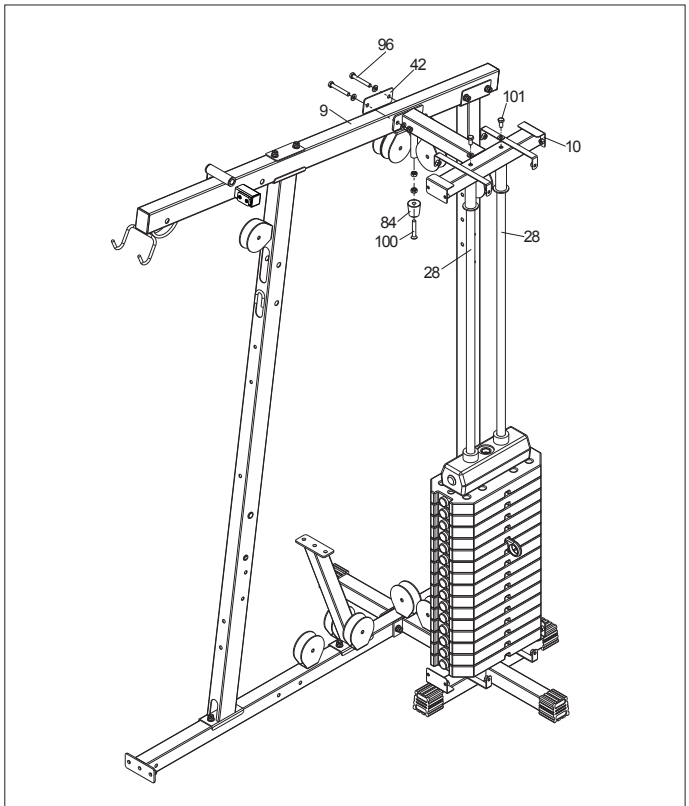
D Fixez le POIDS SUPPLÉMENTAIRE (83) sur la CRÉMAILLÈRE (29), puis introduisez la CRÉMAILLÈRE (29) dans la PILE DE POIDS (50) dans le trou prévu à cet effet.

E Placez le POIDS SUPÉRIEUR (51) sur les RAILS À GLISSIÈRE (28).

F Enfoncez un HEURTOIR (82) à l'extrémité de chaque RAIL À GLISSIÈRE (28).
Remarque : 2 HEURTOIRS doivent être montés sous la PILE DE POIDS (50) et 2 HEURTOIRS (82) au-dessus du POIDS SUPÉRIEUR (51).

G Enfoncez la GOUPILLE DE BLOCAGE (81) dans la PILE DE POIDS (50).

ÉTAPE DE MONTAGE 4



Outillage	2 unités				
96		#4		M10X75	Quantité : 2
		#2		10	Quantité :4
		#3		M10	Quantité :2
100		#7		M10X65	Quantité :1
		#8		M10	Quantité :2
101		#9		M10x20	Quantité :2
		#2		10	Quantité :2

Accessoires

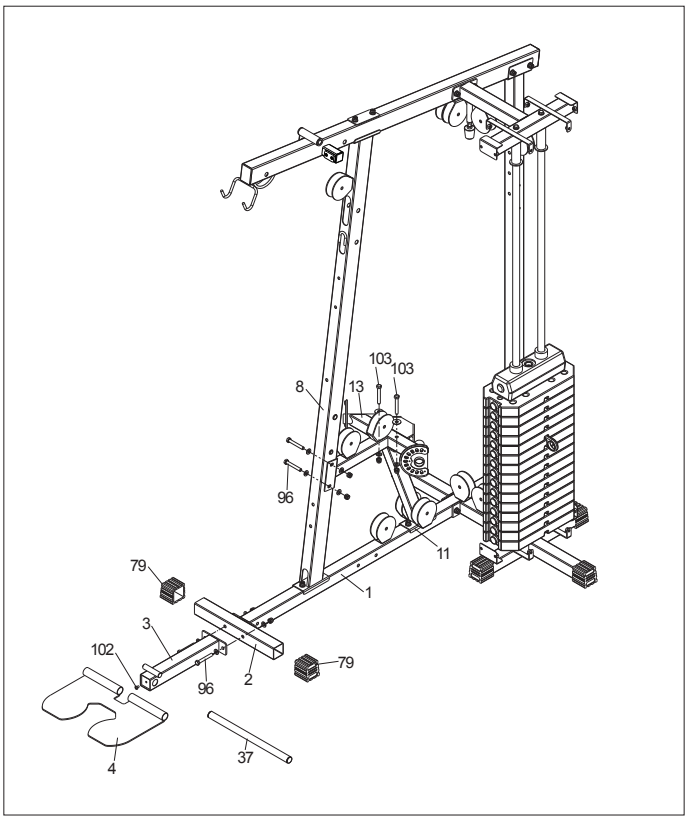
10	Boîte 3	Quantité :1	42 Boîte 3	Quantité :1	84 Boîte 2	Quantité :1

A Fixez le SUPPORT SUPÉRIEUR (10) aux RAILS À GLISSIÈRE (28) avec les 2VIS (101).

B Assemblez le SUPPORT SUPÉRIEUR (10) au TUBE SUPÉRIEUR (9) au moyen de la PLAQUE DE JONCTION (42) que vous fixez au tube supérieur avec 2 VIS (96).

C Fixez le HEURTOIR (84) avec une VIS (100) au SUPPORT SUPÉRIEUR (10).

ÉTAPE DE MONTAGE 5



Outillage	2 unités				
96		#4		M10X75	Quantité : 4
		#2		10	Quantité : 8
		#3		M10	Quantité : 4
102		#10		M6X10	Quantité : 1
103		#39		M10x65	Quantité : 2
		#11		10	Quantité : 2
		#2		10	Quantité : 2
		#3		M10	Quantité : 2

Accessoires

2 Boite 2	Quantité : 1	3 Boite 2	Quantité : 1	4 Boite 3	Quantité : 1
13 Boite 3	Quantité : 1	37 Boite 2	Quantité : 1	79 Boite 2	Quantité : 2

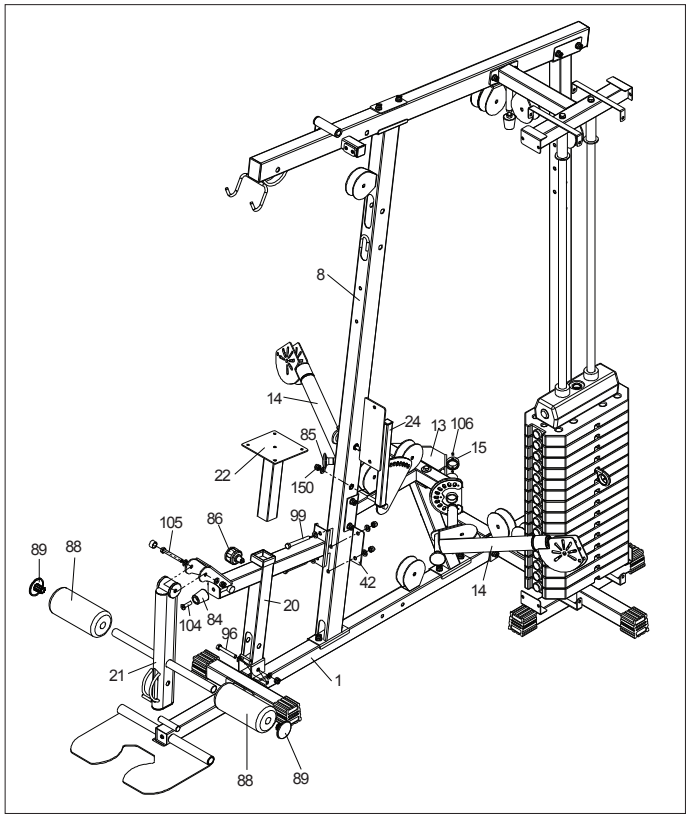
A Fixez le LOGEMENT DE LA POULIE FREE MOTION (13) à la CONTREFICHE (11) avec 2 VIS (103), puis assemblez le LOGEMENT DE LA POULIE FREE MOTION (13) au TUBE CENTRAL (8) avec 2 VIS (96).

B Enfoncez un EMBOUT CARRÉ (79) à chaque extrémité du TUBE DU CADRE AVANT (2).

C Assemblez la PIÈCE DE JONCTION (3) et le TUBE DU CADRE AVANT (2) au CADRE DE BASE (1) avec 2 VIS (96).

D Assemblez le REPOSE-PIEDS (4) à la PIÈCE DE JONCTION (3) au moyen du TUBE ROND (37). Assurez l'assemblage avec une VIS À TÊTE PLATE (102).

ÉTAPE DE MONTAGE 6



Outillage	2 unités		3x clé Allen		
96		#4		M10X75	Quantité : 2
		#2		10	Quantité : 4
		#3		M10	Quantité : 2
99		#6		M10X90	Quantité : 2
		#2		10	Quantité : 4
		#3		M10	Quantité : 2
104		#12		M10x40	Quantité : 1
105		#13		M10X80	Quantité : 1
		#2		10	Quantité : 2
		#3		M10	Quantité : 1
		#14		M10	Quantité : 2
106		#15		M6X6	Quantité : 4
150		#2		10	Quantité : 1
		#3		M10	Quantité : 1

Accessoires

(14) Boîte 3	Quantité : 2	
(42) Boîte 3	Quantité : 1	
(15) Boîte 2	Quantité : 2	
(84) Boîte 2	Quantité : 1	
(20) Boîte 3	Quantité : 1	
(86) Boîte 2	Quantité : 1	
(21) Boîte 3	Quantité : 1	
(88) Boîte 2	Quantité : 2	
(22) Boîte 3	Quantité : 1	
(89) Boîte 2	Quantité : 2	
(24) Boîte 3	Quantité : 1	

A Fixez la PIÈCE DE JONCTION POUR LE SIÈGE (20) au CADRE DE BASE (1) avec les VIS (96).

B Assemblez le SUPPORT DU SIÈGE (22) à la PIÈCE DE JONCTION POUR LE SIÈGE (20) et assurez le tout avec le BOUTON FILETÉ (86).

C Fixez la PIÈCE DE JONCTION POUR LE SIÈGE (20) et la PLAQUE DE JONCTION (42) au TUBE CENTRAL (AVANT) (8) avec 2 VIS (99).

D Fixez le HEURTOIR (84) à la PIÈCE DE JONCTION POUR LE SIÈGE (20) à l'aide de VIS À TÊTE CRUCIFORME (104).

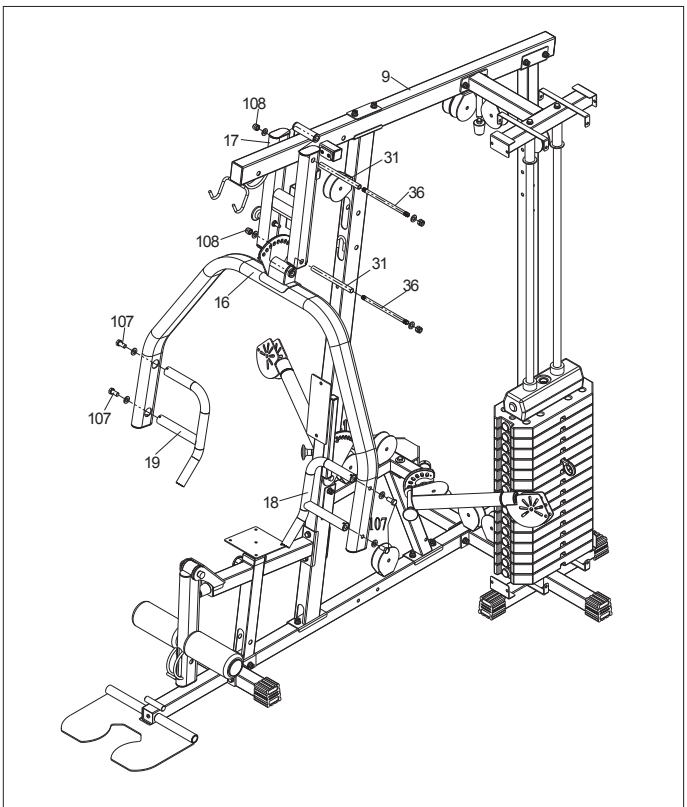
E Fixez l'EXTENSEUR/FLÉCHISSEUR DE JAMBES (21) à la PIÈCE DE JONCTION POUR LE SIÈGE (20) à l'aide de VIS (105).

F Enfoncez un ROULEAU CAPITONNÉ (88) sur chaque tube de l'EXTENSEUR/FLÉCHISSEUR DE JAMBES (21), puis attachez-les de part et d'autre du ROULEAU CAPITONNÉ à l'aide des deux EMBOUTS (89).

G Fixez le SUPPORT DU DOSSIER (24) au TUBE CENTRAL AVANT (8) avec les VIS (150).

H Assemblez les deux BRAS FREE MOTION (14) au SUPPORT PRÉVU À CET EFFET (13), puis fixez un MANCHON (15) à chaque BRAS FREE MOTION (14) avec 2 VIS À TÊTE HEXAGONALE (106).

ÉTAPE DE MONTAGE 7



Outillage	2 unités				
107		#16		M12X20	X4
		#17		12	X4
108		#17		12	X4
		#18		M12	X4

Accessoires

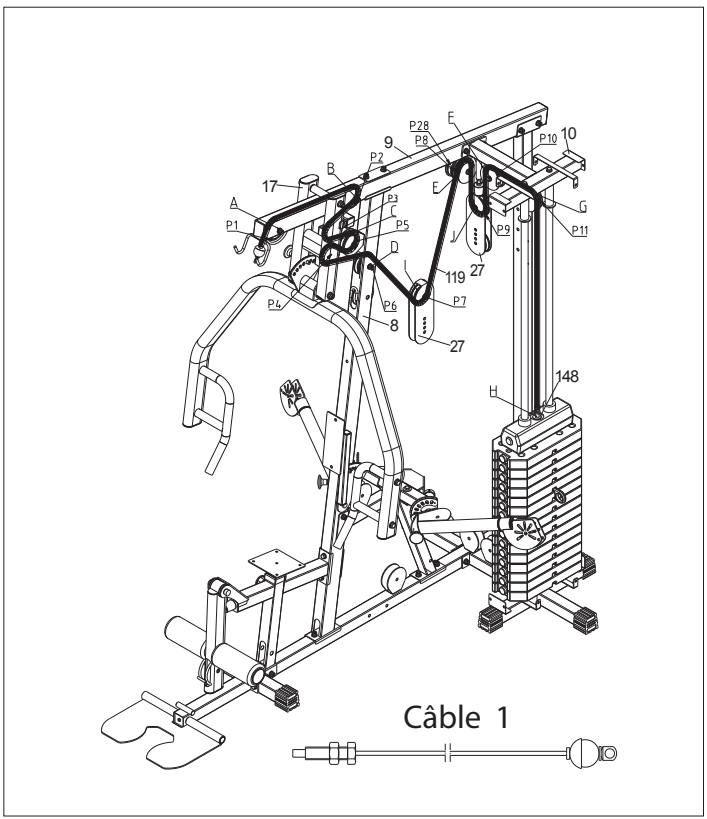
16 Boîte 4	Quantité : 2	17 Boîte 3	Quantité : 1	18 Boîte 4	Quantité : 2
19 Boîte 4	Quantité : 1	31 Boîte 3	Quantité : 2	36 Boîte 3	Quantité : 2

A Assemblez l'ÉLÉMENT DE FIXATION POUR LA STATION PAPILLON (17) au TUBE SUPÉRIEUR (9) au moyen du PIVOT (31), puis insérez une VIS À DOUBLE FILET (36) dans le PIVOT (31) et bloquez-les avec un ÉCROU (108).

B Assemblez les bras de la STATION PAPILLON (16) à l'ÉLÉMENT DE FIXATION prévu à cet effet (17) au moyen du PIVOT (31), puis insérez une VIS À DOUBLE FILET (36) dans le PIVOT (31) et bloquez-les avec un ÉCROU (108).

C Fixez la POIGNÉE GAUCHE (18) sur le BRAS GAUCHE DE LA STATION PAPILLON (16) avec 2 VIS (107). Puis , fixez la POIGNÉE DROITE (19) sur le BRAS DROIT DE LA STATION PAPILLON (16) avec 2 VIS (107).

ÉTAPE DE MONTAGE 8



Outillage	2 unités				
(98)		#5		M10X70	Quantité : 3
		#2		10	Quantité : 6
		#3		M10	Quantité : 3
(152)		#40		M10X45	Quantité : 7
		#2		10	Quantité : 14
		#3		M10	Quantité : 7
(111)		#20		M10X85	Quantité : 1
		#2		10	Quantité : 2
		#3		M10	Quantité : 1
(90)					Quantité : 6
(148)					Quantité : 1

Accessoires

(27) Boîte 4	Quantité : 2	(91) Boîte 3	Quantité : 12	(119) Boîte 4	Quantité : 1

A FIGURE A : enfoncez la DOUILLE PLASTIQUE (90) dans le TUBE SUPÉRIEUR (9). Puis posez le CÂBLE 1 (119) sur la POULIE P1 (91). Fixez-la au TUBE SUPÉRIEUR (9) avec une VIS (98).

B FIGURE B : enfoncez la DOUILLE PLASTIQUE (90) dans le TUBE SUPÉRIEUR (9). Puis posez le CÂBLE 1 (119) sur la POULIE P2 (91). Fixez-la au TUBE SUPÉRIEUR (9) avec une VIS (98).

C FIGURE C : posez le CÂBLE 1 (119) sur la POULIE P3 (91) en l'introduisant par le haut, le faisant passer vers la gauche et ressortir vers la droite en bas. Puis fixez la POULIE P3 (91) au dos de l'ÉLÉMENT DE FIXATION POUR LA STATION PAPILLON (17) avec les VIS (152). Posez le CÂBLE 1 (119) sortant de la POULIE P3 (91) sur la POULIE P5 (91) en le faisant passer vers la droite et ressortir en bas, vers la gauche. Puis, fixez la POULIE P5 (91) au TUBE CENTRAL AVANT (8) avec les VIS (152). Posez le CÂBLE 1 (119) sortant de la POULIE P5 (91) sur la POULIE P4 (91) en le faisant passer vers le haut à gauche (entre les deux poulies) et ressortir en bas, vers la droite. Puis fixez la POULIE P4 (91) en la vissant au dos de l'ÉLÉMENT DE FIXATION POUR LA STATION PAPILLON (17) (VIS (152)).

D FIGURE D : fixez la POULIE P6 (91) au TUBE PORTEUR AVANT (8) avec les VIS (98). Puis, posez le CÂBLE 1 (119) sortant du bas de la POULIE P4 (91) sur la POULIE P6 (91) en le faisant passer à travers le centre du TUBE PORTEUR AVANT (8).

E FIGURE E : posez le CÂBLE 1 (119) sur la POULIE P8 (91). Fixez la POULIE P28 (91) et la POULIE P8 (91) au TUBE SUPÉRIEUR (9) avec des VIS (111).

F FIGURE F : posez le CÂBLE 1 (119) sur la POULIE P10 (91). Fixez-la au SUPPORT SUPÉRIEUR (10) avec une VIS (152).

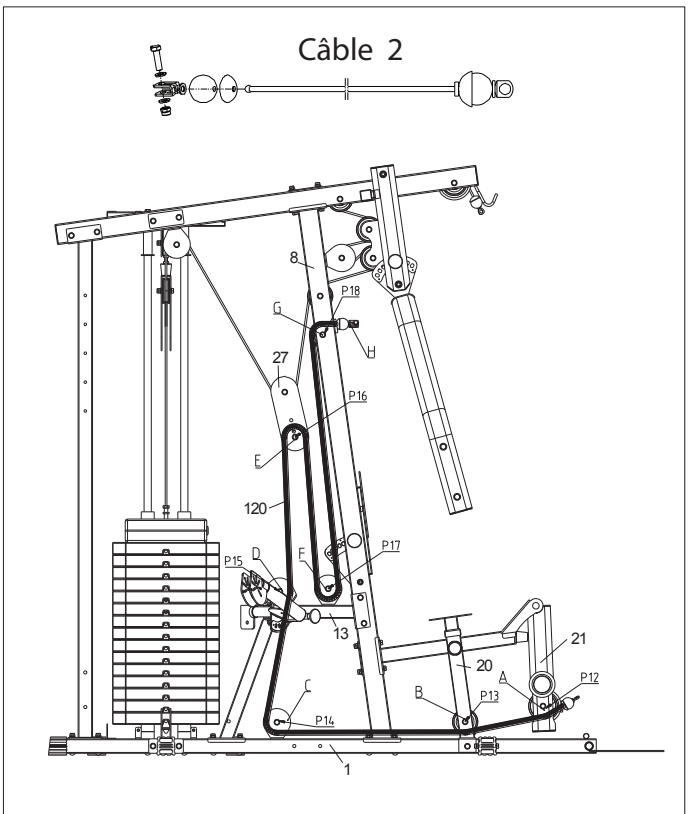
G FIGURE G : posez le CÂBLE 1 (119) sur la POULIE P11 (91). Fixez-la au SUPPORT SUPÉRIEUR (10) avec une VIS (152).

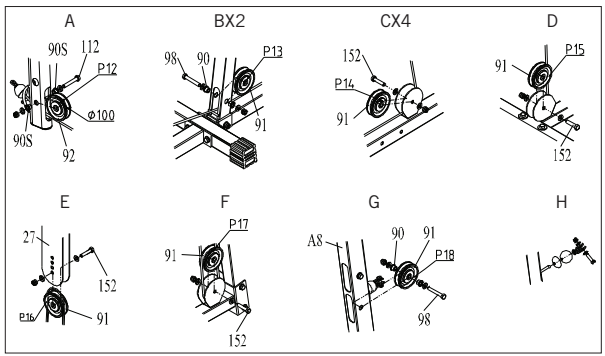
H FIGURE H : fixez le CÂBLE 1 (119) avec la GRANDE RONDELLE (148) à la CRÉMAILLÈRE (29).

I FIGURE I : fixez la POULIE P7 (91) à la CHAPE RÉGLABLE (27) avec les VIS (152). Puis, posez le CÂBLE 1 (119) sur la POULIE RÉGLABLE (27).

J FIGURE J : fixez la POULIE P9 (91) à la CHAPE RÉGLABLE (27) avec les VIS (152). Puis, posez le CÂBLE 1 (119) sur la POULIE RÉGLABLE (27).

ÉTAPE DE MONTAGE 9





Outillage	2 unités				
98		#5		M10X70	Quantité : 2
		#2		10	Quantité : 4
		#3		M10	Quantité : 2
152		#40		M10X45	Quantité : 4
		#2		10	Quantité : 8
		#3		M10	Quantité : 4
112		#21		M10X55	Quantité : 1
		#2		10	Quantité : 2
		#3		M10	Quantité : 1
90					Quantité : 4
90S					Quantité : 2

Accessoires

91	Boîte 9	Quantité : 6	92 Boîte 2	Quantité : 1	120 Boîte 2	Quantité : 1

A FIGURE A : enfoncez 2 DOUILLES PLASTIQUES (90S) dans l'EXTENSEUR/FLÉCHISSEUR DE JAMBES (21). Puis, faites passer le CÂBLE 2 (120) (prenez l'extrémité sans boule) en dessous de la POULIE P12 (92) et vissez-le à l'EXTENSEUR/FLÉCHISSEUR DE JAMBES (21) à l'aide des VIS (112).

B FIGURE B : enfoncez 2 DOUILLES PLASTIQUES (90) dans la PIÈCE DE JONCTION POUR LE SIÈGE (20). Fixez la POULIE P13 (91) à la PIÈCE DE JONCTION POUR LE SIÈGE (20) à l'aide de VIS (98). Puis, faites passer le CÂBLE 2 (120) sous la POULIE P13 (92).

C FIGURE C : posez le CÂBLE 2 (120) sous la POULIE P14 (91) et fixez-la au CADRE DE BASE (1) avec des VIS (152).

D FIGURE D : fixez la POULIE P15 (91) au LOGEMENT DE LA POULIE FREE MOTION (13) avec des VIS (152). Puis, posez le CÂBLE 2 (120) sortant de la POULIE P14 (91) (câble venant de la droite de la POULIE P13 et partant vers le haut à gauche) en le faisant passer sur la POULIE P15 (91).

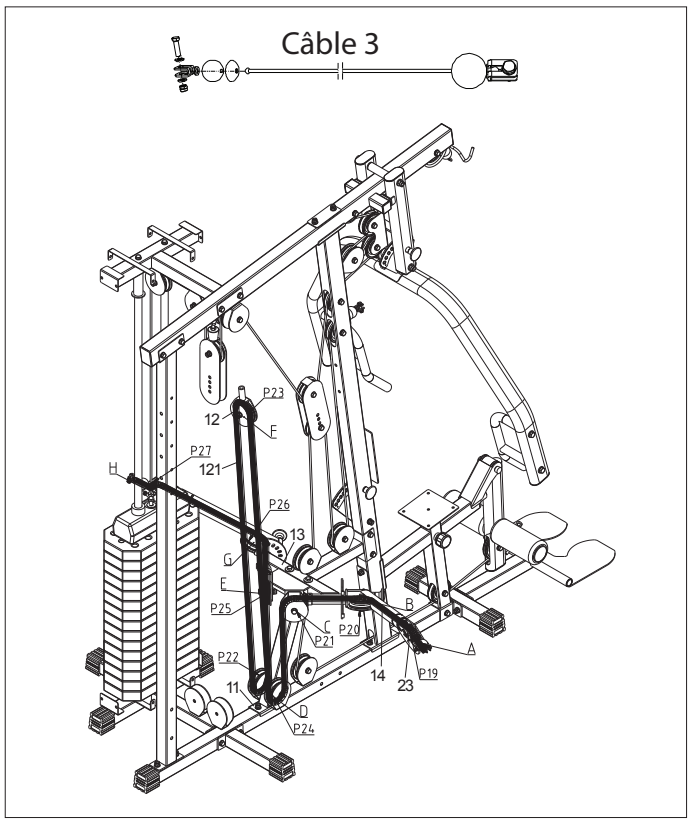
E FIGURE E : fixez la POULIE P16 (91) sur la CHAPE RÉGLABLE (27) avec des VIS (152). Puis, posez le CÂBLE 2 (120) sur la POULIE P16 (91).

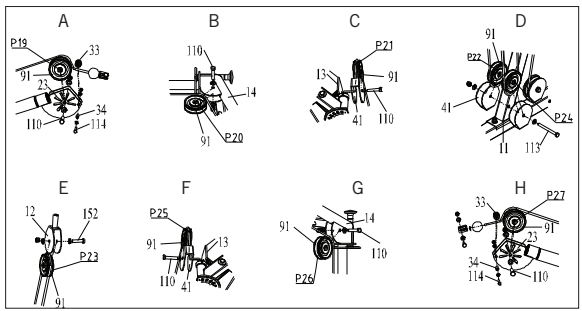
F FIGURE F : fixez la POULIE P17 (91) au LOGEMENT DE LA POULIE FREE MOTION (13) avec des VIS (152). Puis, posez le CÂBLE 2 (120) sur la POULIE P17 (91) (le câble venant d'en haut de la POULIE P16 (91)).

G FIGURE G : posez le CÂBLE 2 (120) sur la POULIE P18 (92) et fixez cette dernière au TUBE CENTRAL AVANT (1).

H FIGURE H : montez la terminaison du câble à l'extrémité du CÂBLE 2 (120).

ÉTAPE DE MONTAGE 10





Outillage	2 unités				
(110)		#19		M10X50	Quantité : 7
		#2		10	Quantité : 14
		#3		M10	Quantité : 7
(113)		#22		M10X125	Quantité : 1
		#2		10	Quantité : 2
		#3		M10	Quantité : 1
(114)		#23		M6X45	Quantité : 2
		#24		6	Quantité : 4
		#25		M6	Quantité : 2
(152)		#40		M10X45	Quantité : 1
		#2		10	Quantité : 2
		#3		M10	Quantité : 1

Accessoires

(12) Boîte 3	Quantité : 1	(33) Boîte 2	Quantité : 2	(34) Boîte 2	Quantité : 2
(41) Boîte 3	Quantité : 4	(91) Boîte 9	Quantité : 9	(121) Boîte 2	Quantité : 1

A FIGURE A : fixez le CÂBLE 3 (121) et la POULIE P19 (91) à la CHAPE PIVOTANTE (23) avec des VIS (110). Montez la ROULETTE RHÖN (33) à la CHAPE PIVOTANTE (23) avec la CHEVILLE (34). Assurez l'assemblage avec des VIS (114).

B FIGURE B : posez le CÂBLE 3 (121) sur la POULIE P20 (91). Puis, fixez la POULIE P20 (91) sur le BRAS FREE MOTION (14) avec des VIS (110).

C FIGURE C : posez le CÂBLE 3 (121) sur la POULIE P21 (91). Puis, fixez la POULIE P21 (91) et la CHAPE (41) au LOGEMENT DE LA POULIE FREE MOTION (13) avec des VIS (110).

D FIGURE D : fixez la POULIE P24 (91) et la POULIE P22 (91) à la CONTREFICHE (11) avec des VIS (113). Puis, posez le CÂBLE 3 (121) sur la POULIE P24 (91) (le câble venant du haut de la POULIE P21 (91)).

E FIGURE E : fixez la POULIE P23 (91) sur la CHAPE (12) avec les VIS (152). Puis, posez le CÂBLE 3 (121) sur la POULIE P23 (91) (le câble venant d'en bas de la POULIE P24 (91)).

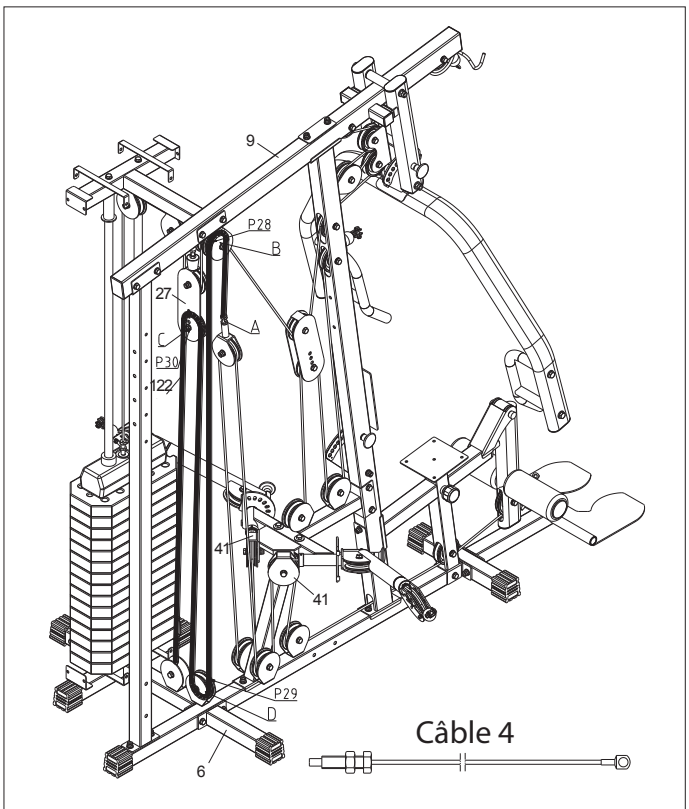
F FIGURE D : posez le CÂBLE 3 (121) sur la POULIE P22 (91) (le câble venant du haut de la POULIE P23 (91)).

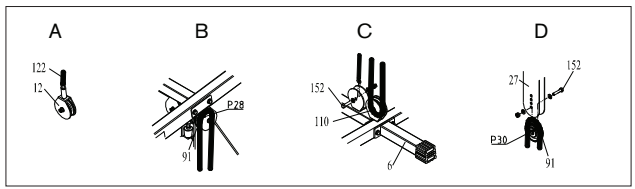
G FIGURE F : posez le CÂBLE 3 (121) sur la POULIE P25 (91) (le câble venant d'en bas de la POULIE P22 (91)). Puis, fixez la POULIE P25 (91) et la CHAPE (41) au LOGEMENT DE LA POULIE FREE MOTION (13) avec des VIS (110).

H FIGURE G : posez le CÂBLE 3 (121) sur la POULIE P26 (91). Puis, fixez la POULIE P26 (91) sur le BRAS FREE MOTION (14) avec des VIS (110).

I FIGURE H : fixez le CÂBLE 3 (121) et la POULIE P27 (91) à la CHAPE PIVOTANTE (23) avec des VIS (110). Montez la POULIE DE RENVOI (33) à la CHAPE PIVOTANTE (23) avec la CHEVILLE (34). Assurez l'assemblage avec des VIS (114). Montez la terminaison gauche du CÂBLE 3 (121) avec les pièces fournies.

ÉTAPE DE MONTAGE 11





Outillage	2 unités				
152		#40		M10X45	Quantité : 3
		#2		10	Quantité : 6
		#3		M10	Quantité : 3

Accessoires

91 Boîte 2		Quantité : 2	
122 Boîte 2		Quantité : 1	

Remarque : si vous avez acheté la version TORUS 5, veuillez utiliser le CÂBLE 5 au lieu du CÂBLE 4. De plus, à cette étape du montage, NE fixez PAS le câble à l'entretoise. Vous trouverez à l'étape 21 une description détaillée du montage de la PRESSE À JAMBES.

A FIGURE A : attachez le CÂBLE 4 (122) à la CHAPE (12).

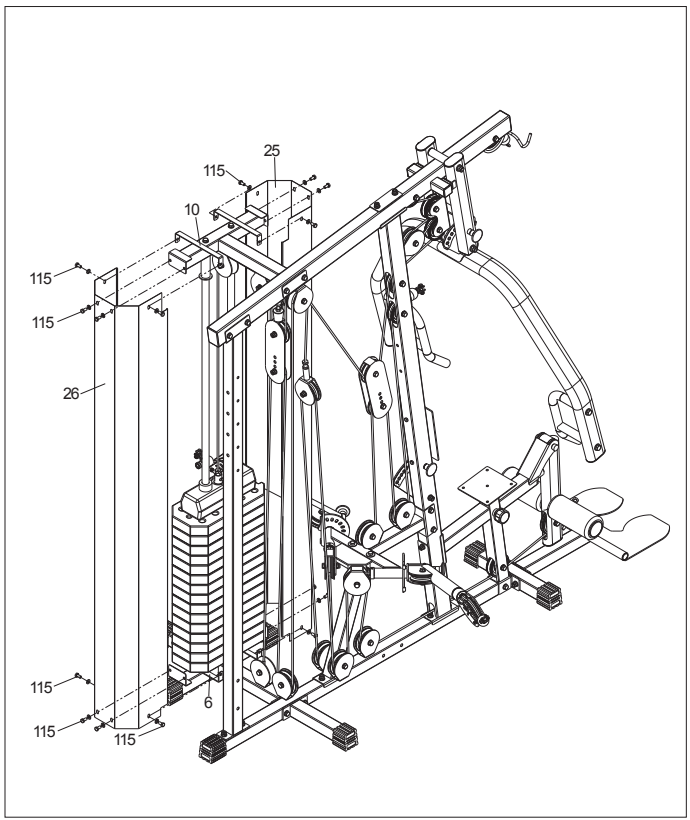
B FIGURE B : à l'étape 8, la POULIE P28 (91) a été fixée au TUBE SUPÉRIEUR (9). Posez le CÂBLE 4 (122) sur la POULIE P28 (91).

C FIGURE C : fixez la POULIE P29 (91) à l'ENTRETOISE (6) avec des VIS (110). Puis, posez le CÂBLE 4 (122) sur la POULIE P29 (91) (le câble venant d'en haut de la POULIE P28 (91)).

D FIGURE D : fixez la POULIE P30 (91) à la CHAPE RÉGLABLE (27) avec des VIS (152). Puis, posez le CÂBLE 4 (122) sur la POULIE P30 (91) (le câble venant d'en bas de la POULIE P29 (91)).

E FIGURE E : fixez le CÂBLE 4 (122) à l'ENTRETOISE (6) avec des VIS (152).

ÉTAPE DE MONTAGE 12



Outillage	2 unités				
(115)		#26		M8X16	Quantité : 16
		#27		8	Quantité : 16

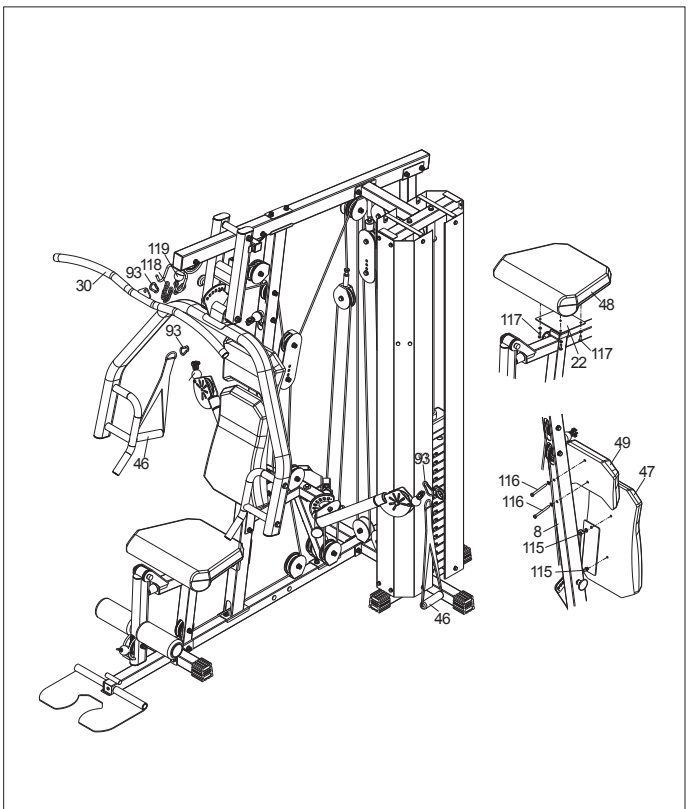
Accessoires

(25)	Boîte 1	Quantité : 1	(26)	Boîte 1	Quantité : 1

A Fixez le CARTER EXTERNE GAUCHE (25) à l'ENTRETOISE (6) et au SUPPORT SUPÉRIEUR (10) avec des VIS (115).

B Fixez le CARTER EXTERNE DROIT (26) à l'ENTRETOISE (6) et au SUPPORT SUPÉRIEUR (10) avec des VIS (115).

ÉTAPE DE MONTAGE 13



Outillage	2 unités				
115		#26		M8X16	Quantité : 2
		#27		8	Quantité : 2
116		#28		M8X85	Quantité : 2
		#27		8	Quantité : 2
117		#29		M6X20	Quantité : 4
		#24		6	Quantité : 4
93					Quantité : 4
118					Quantité : 1

Accessoires

30	Boîte 2	Quantité : 1	46 Boîte 2	Quantité : 2	47 Boîte 4	Quantité : 1
48	Boîte 4	Quantité : 1	49 Boîte 4	Quantité : 1		

A Fixez le SIÈGE (48) sur son SUPPORT (22) avec 4 VIS (117).

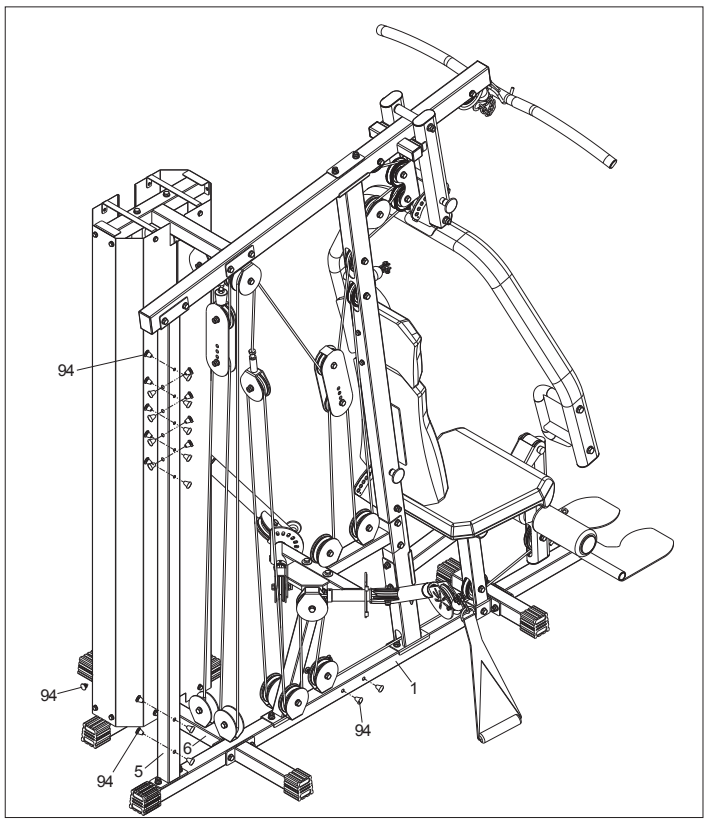
B Assemblez l'APPUI-TÊTE (49) au TUBE CENTRAL AVANT (8) avec 2 VIS (116).

C Fixez le DOSSIER (47) au TUBE CENTRAL AVANT (8) avec 2 VIS (115).

D Attachez les 2 POIGNÉES DU BRAS FREE MOTION (46) au CÂBLE 3 (121) avec 2 MOUSQUETONS (93).

E Attachez la BARRE DE TRACTION (30) au CÂBLE 1 (119) avec le MOUSQUETON (93) et la CHAÎNE (118).

ÉTAPE DE MONTAGE 14

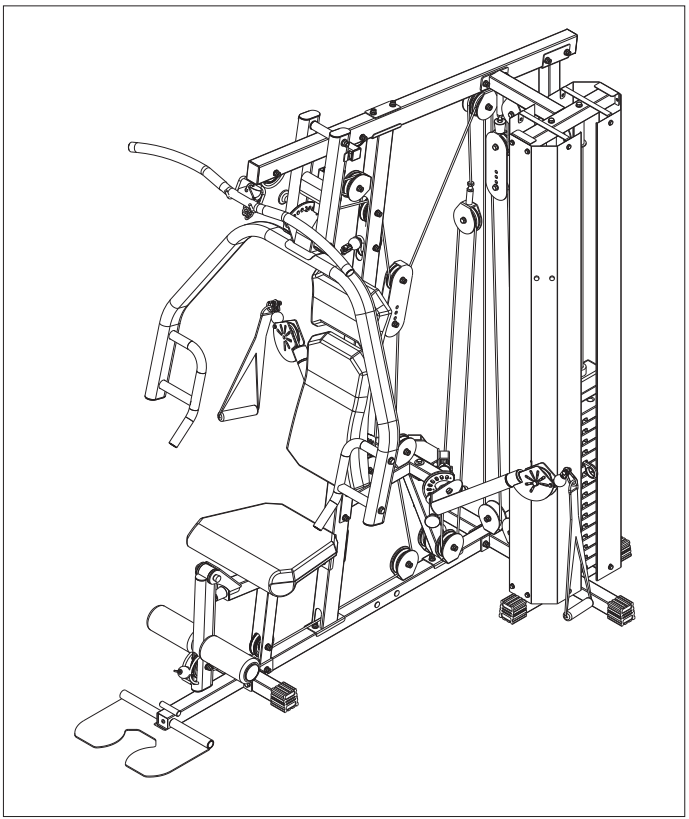


Accessoires

(94) Boîte 2	Quantité : 27

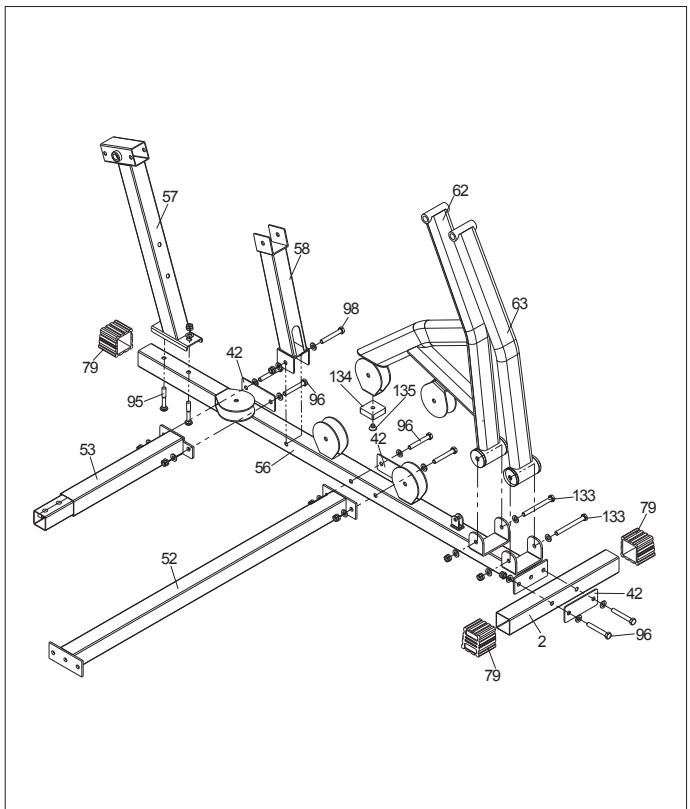
A Enfoncez les BOUCHONS (94) dans les trous du CADRE DE BASE (1), du TUBE PORTEUR (5) et de l'ENTRETOISE (6), comme indiqué sur la figure.

ÉTAPE DE MONTAGE 15



BRAVO ! L'ASSEMBLAGE DU TORUS 3 EST TERMINÉ !

ÉTAPE DE MONTAGE 16 (POUR LA PRESSE À JAMBES)



WERKZEUG	2 STÜCK		INBUSSCHLÜSSEL		
95		#1		M10X60	Anzahl: 2
		#2		10	Anzahl: 2
		#3		M10	Anzahl: 2
96		#4		M10X75	Anzahl: 6
		#2		10	Anzahl: 12
		#3		M10	Anzahl: 6
98		#5		M10X70	Anzahl: 1
		#2		10	Anzahl: 2
		#3		M10	Anzahl: 1
133		#30		M10X115	Anzahl: 2
		#2		10	Anzahl: 4
		#3		M10	Anzahl: 2
135		#31		M10X20	Anzahl: 1

Accessoires

(2) Boîte 2	Quantité :1	(57) Boîte 8	Quantité :1	(42) Boîte 3	Quantité :3
(58) Boîte 3	Quantité :1	(52) Boîte 8	Quantité :1	(62) Boîte 9	Quantité :1
(53) Boîte 8	Quantité :1	(63) Boîte 9	Quantité :1	(56) Boîte 8	Quantité :1
(79) Boîte 10	Quantité :3	(134) Boîte 8	Quantité :1		

A Enfoncez un EMBOUT CARRÉ (79) à chaque extrémité du TUBE DE BASE AVANT (2) et à l'extrémité arrière du TUBE PORTEUR DE LA PRESSE À JAMBES (56).

B Fixez le TUBE DE JONCTION (LONG) (52) au TUBE PORTEUR DE LA PRESSE À JAMBES (56) au moyen de la PLAQUE DE JONCTION (42) et de 2 VIS (96).

C Fixez le TUBE DE JONCTION (COURT) (53) au TUBE PORTEUR DE LA PRESSE À JAMBES (56) au moyen de la PLAQUE DE JONCTION (42) et de 2 VIS (96).

D Fixez le TUBE ÉTANÇON ARRIÈRE (57) au TUBE PORTEUR DE LA PRESSE À JAMBES (56) avec 2 VIS (95).

E Fixez le TUBE ÉTANÇON AVANT (58) au TUBE PORTEUR DE LA PRESSE À JAMBES (56) avec les VIS (98).

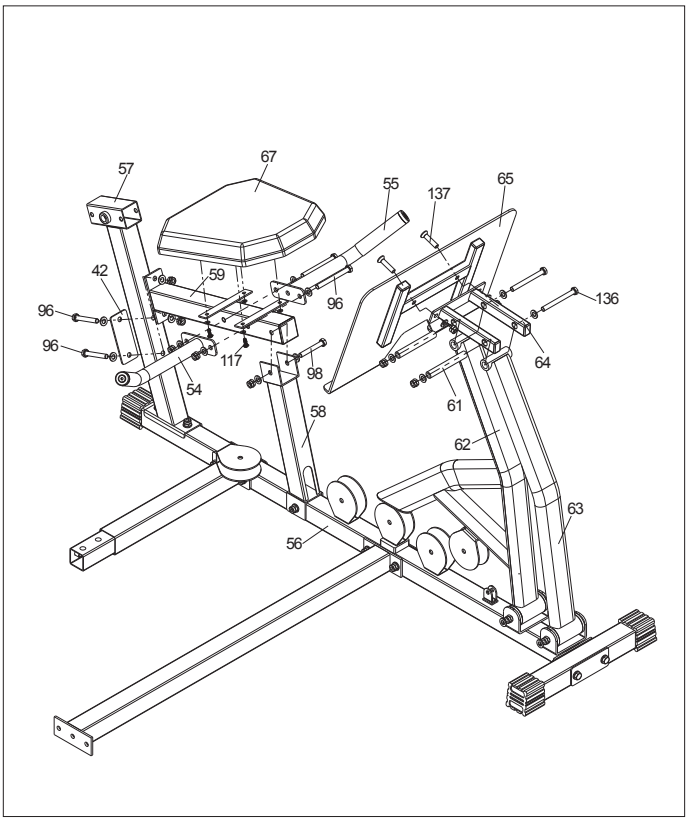
F Fixez le TUBE DE BASE AVANT (2) au TUBE PORTEUR DE LA PRESSE À JAMBES (56) au moyen de la PLAQUE DE JONCTION (42) et de 2 VIS (96).

G Fixez le RACCORD CARRÉ (134) au PROLONGATEUR ARRIÈRE (62) avec les VIS À TÊTE CRUCIFORME (135).

H Fixez le PROLONGATEUR ARRIÈRE (62) au TUBE PORTEUR DE LA PRESSE À JAMBES (56) avec les VIS (133).

I Fixez le PROLONGATEUR AVANT (63) au TUBE PORTEUR DE LA PRESSE À JAMBES (56) avec les VIS (133).

ÉTAPE DE MONTAGE 17 (POUR LA PRESSE À JAMBES)



Outillage	2 unités		clé Allen		
96		#4		M10X75	Quantité : 4
		#2		10	Quantité : 8
		#3		M10	Quantité : 4
98		#5		M10X70	Quantité : 1
		#2		10	Quantité : 2
		#3		M10	Quantité : 1
117		#29		M6X20	Quantité : 4
		#24		6	Quantité : 4
136		#32		M10X135	Quantité : 2
		#2		10	Quantité : 4
		#3		M10	Quantité : 2
137		#33		M10X40	Quantité : 2
		#2		10	Quantité : 2
		#3		M10	Quantité : 2

ZUBEHÖR

42	BOX 8	Anzahl:1	55 BOX 8	Anzahl:1	54 BOX 3	Anzahl:1
59	BOX 8	Anzahl:1	61 BOX 8	Anzahl:2	64 BOX 8	Anzahl:1
65	BOX 9	Anzahl:1	67 BOX 9	Anzahl:1		

A Fixez le SUPPORT DU SIÈGE (59) au TUBE AVANT (58) avec les VIS (98).

B Assemblez le SUPPORT DU SIÈGE (59) au TUBE ARRIÈRE (57) au moyen de la PIÈCE DE JONCTION (42) et 2 VIS (96).

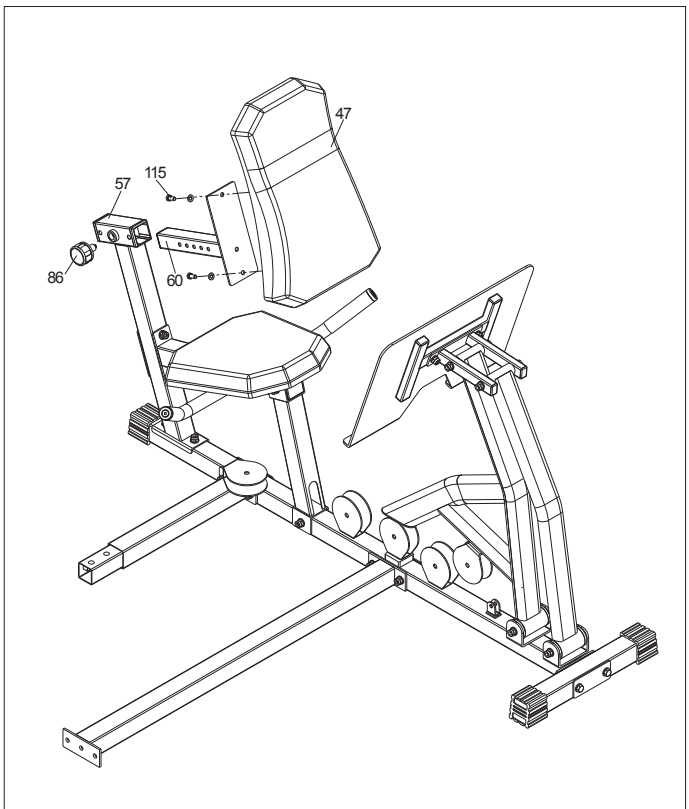
C Fixez l'ACCOUDOIR DROIT (54) et l'ACCOUDOIR GAUCHE (55) au SUPPORT DU SIÈGE (59) avec 2 VIS (96).

D Fixez le SIÈGE DE LA PRESSE À JAMBES (67) sur son SUPPORT (59) avec 4 VIS (117).

E Fixez le SUPPORT DU REPOSE-PIEDS (64) au PROLONGATEUR ARRIÈRE (62) et au PROLONGATEUR AVANT (63) au moyen des 2 CHEVILLES D'ARRÊT (61). Assurez l'assemblage avec 2 VIS (136).

F Fixez le (GRAND) REPOSE-PIEDS (65) à son SUPPORT (64) avec 2 VIS (137).

ÉTAPE DE MONTAGE 18 (POUR LA PRESSE À JAMBES)



Outillage	2 unités				
115		#26		M8X16	Quantité : 2
		#27		8	Quantité : 2

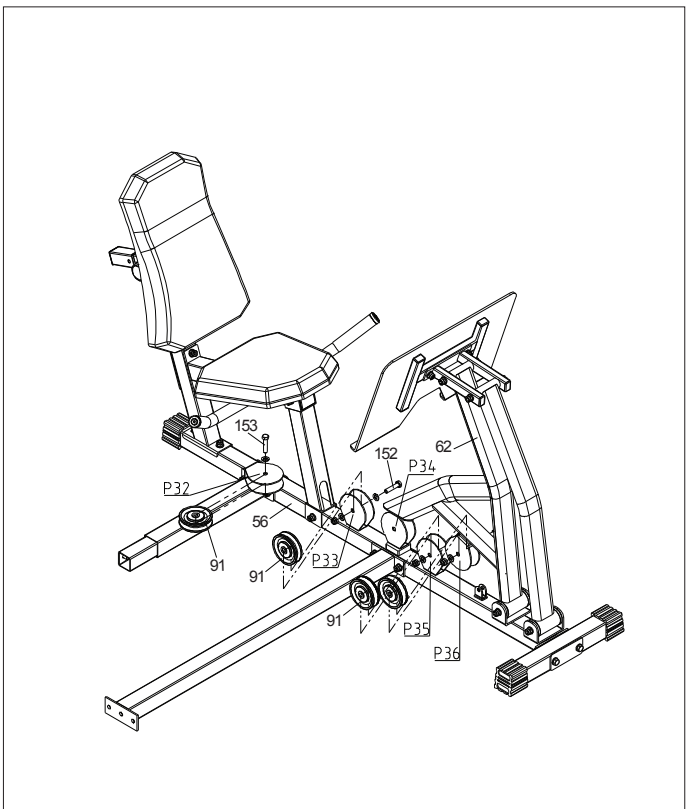
Accessoires

47 Boite 4		Quantité :1
60 Boite 8		Quantité :1
86 Boite 8		Quantité :1

A Fixez le SUPPORT DU DOSSIER (60) au TUBE DE RACCORDEMENT ARRIÈRE (57) avec un BOUTON (86).

B Fixez le DOSSIER (47) à son SUPPORT (60) avec les VIS (115).

ÉTAPE DE MONTAGE 19 (POUR LA PRESSE À JAMBES)



Outillage	2 unités				
(152)		#40		M10X45	Quantité : 3
		#2		10	Quantité : 6
		#3		M10	Quantité : 3
(153)		#40		M10X45	Quantité : 1
		#2		10	Quantité : 1

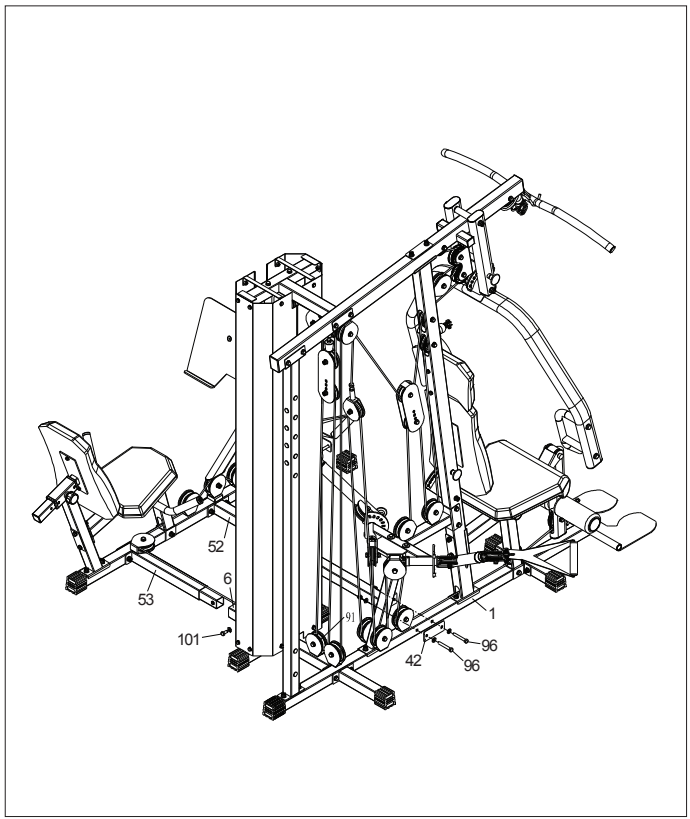
Accessoires

(91) Boîte 2	Quantité :4

A Fixez la POULIE P32 (91) au PROLONGATEUR ARRIÈRE (62) avec des VIS (153).

B Vissez la POULIE P33 (91), la POULIE P35 (91) et la POULIE P36 au TUBE PORTEUR DE LA PRESSE À JAMBES (56) avec des VIS (152).

ÉTAPE DE MONTAGE 20 (POUR LA PRESSE À JAMBES)



Outillage	2 unités				
96		#4		M10X75	Quantité : 2
		#2		10	Quantité : 4
		#3		M10	Quantité : 2
101		#9		M10x20	Quantité : 1
		#2		10	Quantité : 1

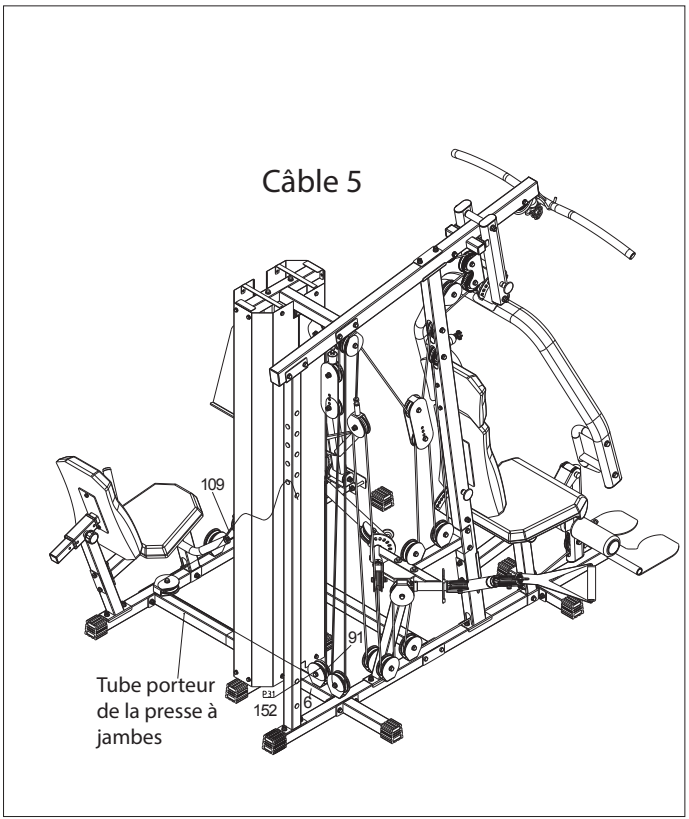
Accessoires

42 Boîte 3	Quantité :1	91 Boîte 2	Quantité :1

A Fixez le TUBE DE JONCTION COURT (122) au PIED D'APPUI TRANSVERSAL (6) avec des VIS (101).

B Fixez le TUBE DE JONCTION LONG (52) au TUBE PORTEUR (1) au moyen de la PLAQUE DE JONCTION (42) et de 2 VIS (96).

ÉTAPE DE MONTAGE 21 (POUR LA PRESSE À JAMBES)

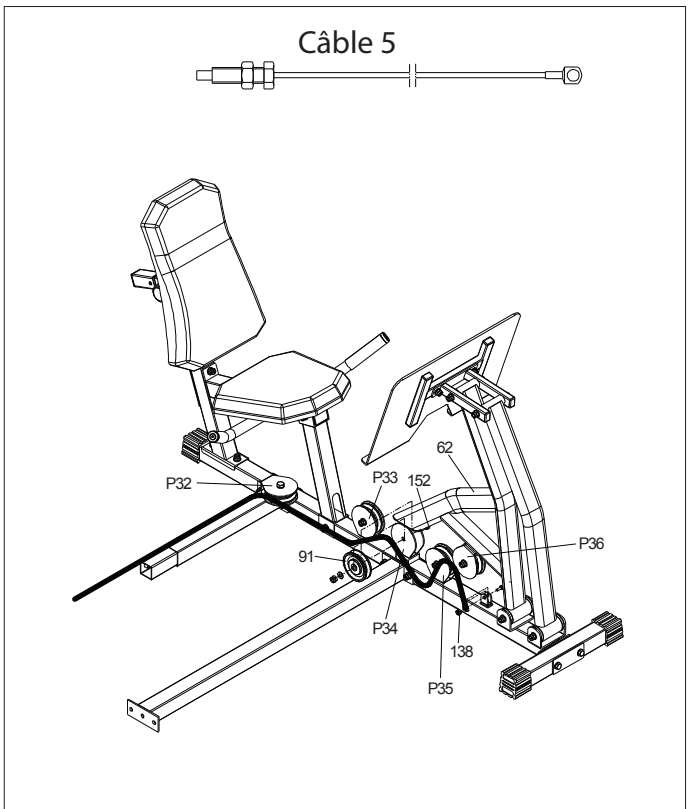


Si vous avez acheté la version Torus 5, utilisez le CÂBLE 5 au lieu du CÂBLE 4 et suivez les instructions de montage ci-dessous.

A Fixez la POULIE P31 (91) à l'ENTRETOISE (6) avec des VIS (152).

B Attachez le CÂBLE 5 (109) à la CHAPE (12). Puis, posez le CÂBLE 5 (109) sur la POULIE P28, puis tirez-le vers le bas jusqu'à la POULIE P29. Ensuite, menez-le de la POULIE P29 à la POULIE P30. Enfin, enroulez le CÂBLE 5 autour de la POULIE P31 et tirez-le vers la POULIE P30.

ÉTAPE DE MONTAGE 22 (POUR LA PRESSE À JAMBES)



Outillage	2 unités				
(110)		#19		M10X50	Quantité : 1
		#2		10	Quantité : 2
		#3		M10	Quantité : 1
(138)		#34		M10X30	Quantité : 1
		#3		M10	Quantité : 1

Accessoires

(91) Boîte 2	Quantité :1	(109) Boîte 8	Quantité :1
		L=7040	

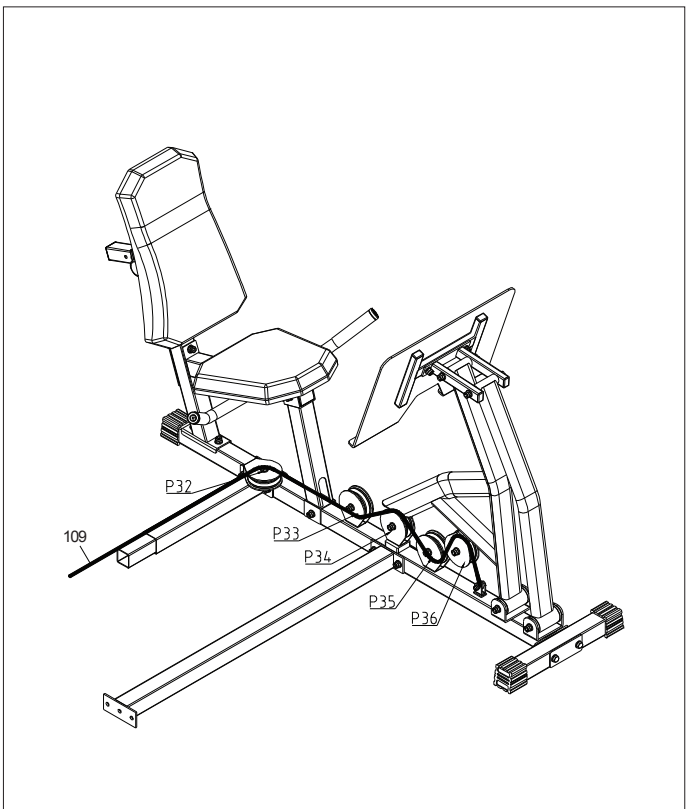
A Posez le CÂBLE 5 (109) sur la POULIE P32, puis tirez-le jusqu'à la POULIE P33 et posez-le dessus en commençant par le bas.

B Posez le CÂBLE 5 (109) sur la POULIE P34 (91) en le faisant passer par le haut. Puis, fixez la POULIE P34 (91) au PROLONGATEUR ARRIÈRE (62) avec des VIS (110).

C Faites passer le CÂBLE 5 (109) en dessous de la POULIE P35, puis au-dessus de la POULIE P36.

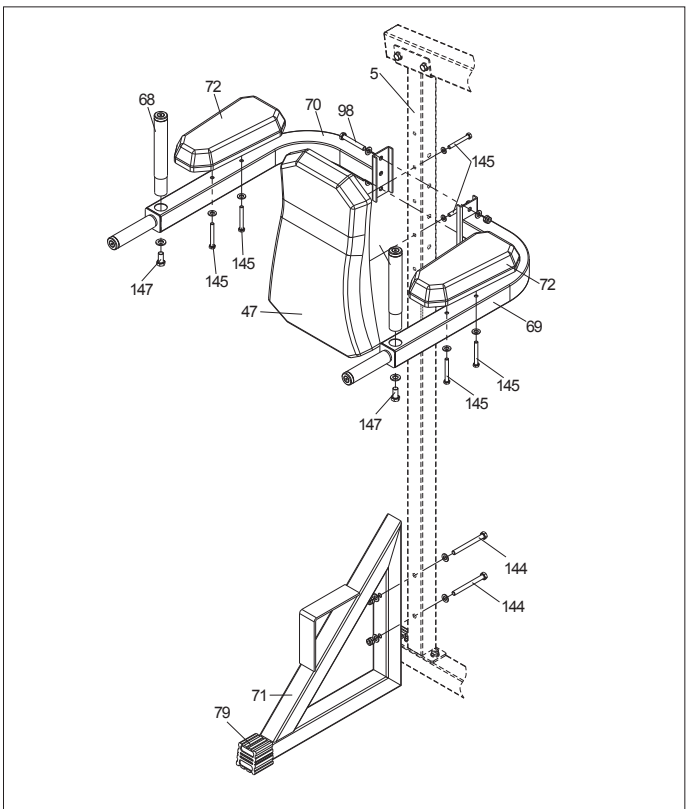
D Fixez le CÂBLE 5 (109) au TUBE PORTEUR DE LA PRESSE À JAMBES (56) avec les VIS (138).

ÉTAPE DE MONTAGE 23 (POUR LA PRESSE À JAMBES)



BRAVO ! LE MONTAGE DE LA PRESSE À JAMBES DU TORUS 5 EST TERMINÉ !

ÉTAPE DE MONTAGE 24 (POUR LA STATION À DIPS)



Outillage	2 unités				
98		#5		M10X70	Quantité : 2
		#2		10	Quantité : 4
		#3		M10	Quantité : 2
144		#30		M10x115	Quantité : 2
		#2		10	Quantité : 4
		#3		M10	Quantité : 2
145		#37		M8x65	Quantité : 6
		#27		8	Quantité : 6
147		#38		M12x25	Quantité : 2
		#17		12	Quantité : 2

Accessoires

68	Boîte 10	Quantité :2	47 Boîte 9	Quantité :1	69 Boîte 10	Quantité :1
71	Boîte 10	Quantité :1	70 Boîte 10	Quantité :1	72 Boîte 10	Quantité :1
79	Boîte 10	Quantité :2				

A Enfoncez l'EMBOUT CARRÉ (79) sur le PIED D'APPUI DE LA STATION À DIPS (71). Puis, assemblez le PIED D'APPUI DE LA STATION À DIPS (71) au TUBE PORTEUR (5) avec des VIS (144).

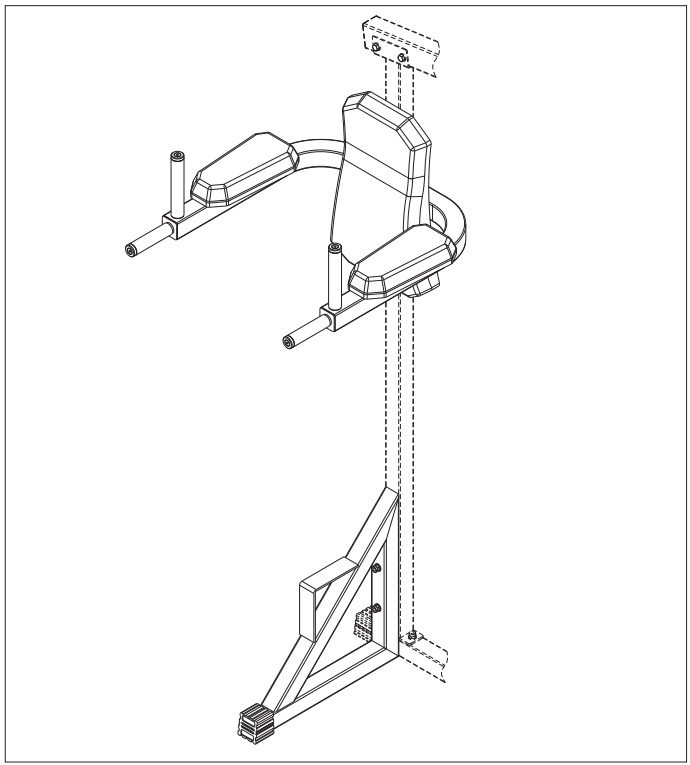
B Fixez le COUDE D'APPUI GAUCHE (69) et le COUDE D'APPUI DROIT (70) au TUBE PORTEUR (5) avec 2 VIS (98).

C Vissez les ACCOUDOIRS REMBOURRÉS (72) au COUDE D'APPUI GAUCHE (69) et au COUDE D'APPUI DROIT (70) (VIS (145)).

D Attachez les 2 POIGNÉES (68) au COUDE D'APPUI GAUCHE (69) et au COUDE D'APPUI DROIT (70) avec les VIS (147).

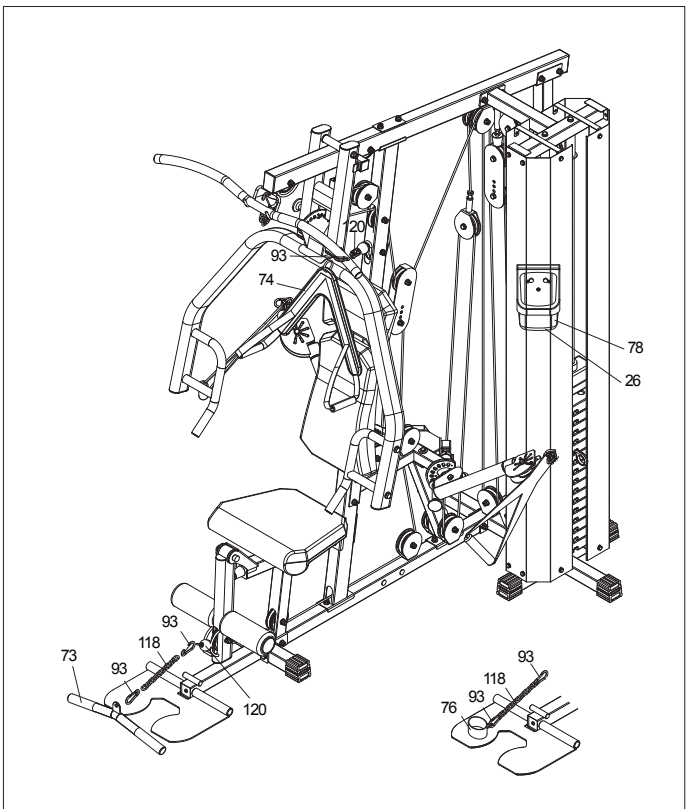
E Fixez le DOSSIER (47) au TUBE PORTEUR (5) avec les VIS (145).

ÉTAPE DE MONTAGE 25 (POUR LA STATION À DIPS)



LE MONTAGE DE LA STATION À DIPS EST TERMINÉ !

ÉTAPE DE MONTAGE 26



Outillage					
(93)					Quantité : 3
(118)					Quantité : 1

Accessoires

(93) Boîte 10	Quantité :3	(118) Boîte 9	Quantité :1	(73) Boîte 10	Quantité :1
(74) Boîte 10	Quantité :1	(75) Boîte 10	Quantité :3	(76) Boîte 10	Quantité :1

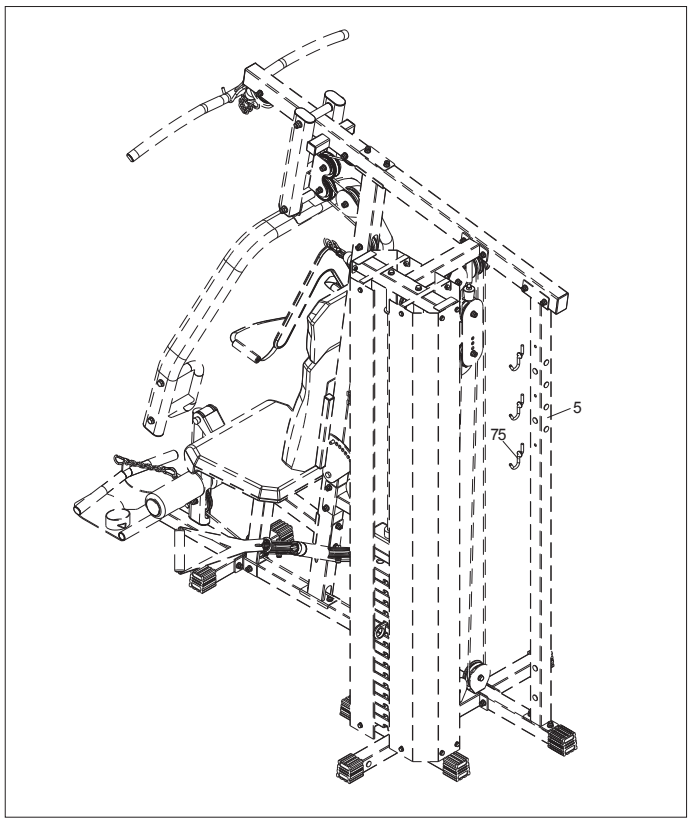
A Attachez la BARRE POLYVALENTE (73) ou la COURROIE POUR PIED (76) au CÂBLE 2 (76) avec la CHAÎNE (118) et le MOUSQUETON (93).

B Attachez la BARRE POLYVALENTE (73) au CÂBLE 2 (120) avec la CHAÎNE (118) et le MOUSQUETON (93).

C Attachez la CEINTURE ABDOMINALE (74) au CÂBLE (120) à l'aide d'un MOUSQUETON (93).

D Vissez le PORTE-GOURDE (78) au CARTER (26).

ÉTAPE DE MONTAGE 27

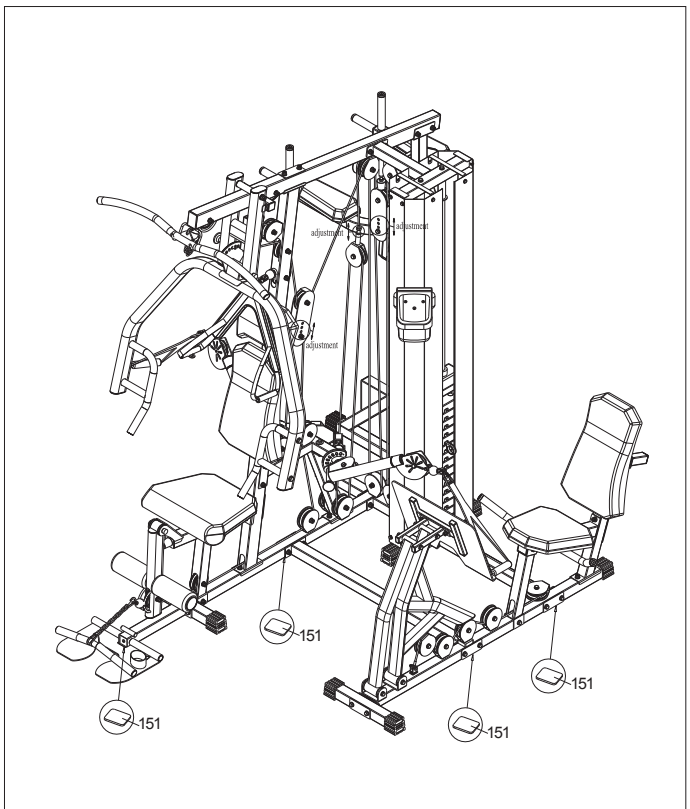


Accessoires

(75) Boîte 10	Quantité : 3

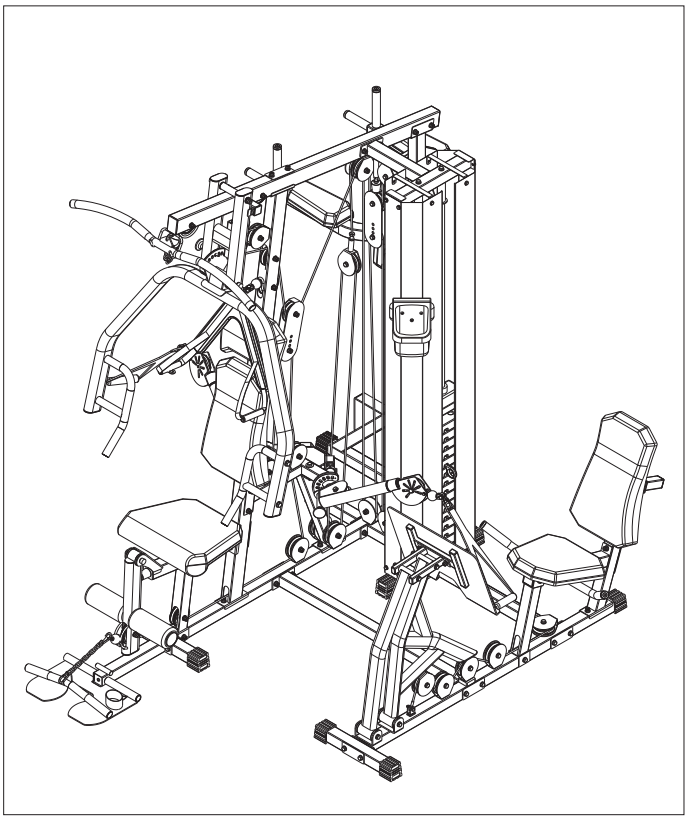
A Attachez les 3 CROCHETS POUR ACCESSOIRES (75) au TUBE PORTEUR ARRIÈRE (5).

ÉTAPE DE MONTAGE 28



A Nous pouvons vous livrer des cales TORUS si jamais le sol n'est pas parfaitement plat. Elles permettent d'accroître la stabilité de l'appareil.

ÉTAPE DE MONTAGE 29



BRAVO ! L'ASSEMBLAGE DU TORUS 5 EST TERMINÉ !

AVANT LE PREMIER EMPLOI

NOS PLUS SINCÈRES FÉLICITATIONS ! Avec cette nouvelle station de musculation à domicile, vous avez acquis un appareil d'entraînement sur lequel vous pourrez vous exercer régulièrement et entretenir ainsi votre forme. En achetant cet appareil, vous avez choisi l'équipement qui vous aidera de manière extrêmement efficace à atteindre vos objectifs de remise en forme. En vous entraînant régulièrement sur cet appareil, vous serez en mesure d'améliorer votre qualité de vie à maints égards.

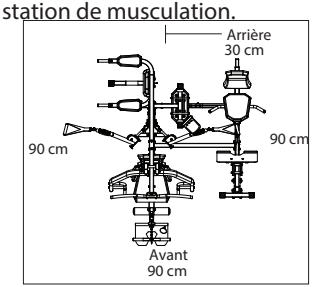
AVANTAGES APPORTÉS PAR UN ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE :

- Renforcement et affinement de la musculation
- Augmentation du tonus au quotidien
- Cœur plus tonique
- Perte de poids

Toutefois, afin de bénéficier de ces atouts, il convient de s'entraîner régulièrement. Votre nouvel appareil d'entraînement vous aidera à vaincre les obstacles qui vous ont empêché jusqu'alors d'améliorer votre endurance. Plus rien ne pourra désormais vous faire renoncer à votre entraînement, pas même la neige, la pluie ou l'obscurité. Le présent guide a pour vocation de vous fournir les rudiments nécessaires afin que vous soyez en mesure de vous entraîner de manière autonome sur votre nouvelle station de musculation.

INSTALLATION DE LA STATION DE MUSCULATION À DOMICILE

Installez la station de musculation sur une surface plane. Un espace libre d'un mètre doit être laissé derrière et de chaque côté de votre appareil d'entraînement, et de 30 cm sur le devant. (voir fig. ci-contre). N'installez pas la station de musculation à un endroit où elle risque de bloquer des buses et des orifices de ventilation. Il est défendu d'installer la station de musculation dehors.



⚠ ATTENTION

GOUPILLE DE SÉCURITÉ DU SIÈGE

Assurez-vous que la goupille de sécurité est bien enfoncée dans son logement dans le siège avant d'utiliser l'appareil. Sinon, risque de blessures !

UTILISATION CORRECTE

Veillez à respecter le plan d'entretien. Si jamais, pendant une séance, vous ressentez des douleurs thoraciques, des nausées, des étourdissements ou des étouffements, cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.

⚠ ATTENTION

N'utilisez pas la station de musculation si le système de poulies ou des câbles sont endommagés. Dans ce cas, faites appel au service après-vente.

RECOMMANDATIONS POUR L'ENTRAÎNEMENT

AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT, CONSULTEZ TOUJOURS VOTRE MÉDECIN.

COMBIEN DE FOIS ? (fréquence d'entraînement)
L'American Heart Association recommande de s'entraîner au minimum trois à quatre fois par semaine pour entretenir votre système cardiovasculaire. Si vous souhaitez avant tout perdre du poids et brûler des graisses, il faut vous exercer plus souvent encore. Peu importe que vous vous entraîniez trois ou six jours par semaine, ce qui compte, c'est que votre entraînement devienne une habitude régulière, et ce pour la vie. Beaucoup de gens obtiennent de bons résultats parce qu'ils se réservent une heure précise dans leur agenda pour l'entraînement. Peu importe que vous vous entraîniez le matin, à midi ou plutôt le soir. L'essentiel est que vous choisissiez une heure de la journée pendant laquelle vous ne serez pas dérangé. Un programme de remise en forme n'aboutit que s'il devient une priorité dans votre vie. Commencez donc par noter vos heures d'entraînement dans votre agenda.

COMBIEN DE TEMPS ? (durée d'entraînement)
Afin de tirer profit des principaux avantages d'un entraînement d'aérobie, il est recommandé de s'entraîner entre 24 et 60 minutes. Toutefois, commencez lentement et augmenter progressivement la durée de l'entraînement. Si vous avez à peine pratiqué de sport cette année, vous devriez vous tenir à un entraînement de moins de cinq minutes au début. Votre corps nécessite du temps pour s'habituer aux nouvelles activités. Si votre objectif premier est de perdre du poids, le plus efficace est de choisir un entraînement prolongé d'intensité moindre.

À QUELLE INTENSITÉ ? (intensité de l'entraînement)
L'intensité dépend de vos objectifs. Si vous voulez vous préparer à une compétition à l'aide de votre appareil de fitness à domicile, il est clair que l'intensité est alors plus importante que si vous désirez maintenir votre forme générale. Toutefois, quels que soient vos motifs, vous devriez au début vous entraîner avec une moindre intensité. Un entraînement d'aérobie ne doit pas forcément être synonyme de douleurs afin de porter ses fruits. Il existe deux méthodes pour mesurer le résultat de son exercice. La première est d'observer le pouls (à l'aide de capteurs tactiles ou d'une ceinture thoracique à se procurer, le cas échéant), la seconde est d'estimer le niveau de fatigue atteint (plus difficile qu'il n'y paraît !).

NIVEAU DE FATIGUE
Un moyen relativement simple d'apprécier vos progrès est d'être attentif au niveau de fatigue atteint. Si, pendant l'entraînement, vous êtes essoufflé au point de ne pas pouvoir tenir une conversation, cela signifie que vous avez choisi une intensité trop importante. Vous devez vous sentir bien pendant l'exercice, et non pas épuisé. Si vous êtes essoufflé, il est alors temps pour vous de ralentir la cadence. Soyez attentif aux signaux émis par votre corps afin d'éviter tout surmenage.

DIRECTIVES GÉNÉRALES RELATIVES À L'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

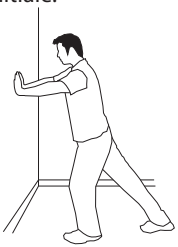
- Il est recommandé de débuter l'entraînement par au moins 5 à 10 minutes d'exercice cardiovasculaire afin d'échauffer les muscles et d'augmenter votre fréquence cardiaque. De la sorte, vous préparez votre corps aux exercices de musculation.
- Exécutez des mouvements lents et contrôlés en levant et baissant les poids.
- N'essayez pas de retenir votre respiration pendant les exercices de musculation. Il est recommandé d'expirer en levant les poids et d'inspirer en les baissant.
- Une pause de 48 heures est recommandée entre chaque entraînement afin de laisser le temps aux différents groupes de muscles de se reposer.
- Terminez chaque unité d'entraînement par quelques légers exercices d'étirement afin de conserver une bonne souplesse générale et d'offrir une phase de récupération à votre corps à la fin de chaque séance.

Conseil

ÉTIREMENTS

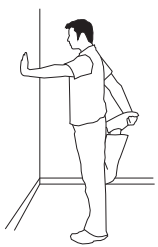
COMMENCEZ PAR DES ÉTIREMENTS

Avant de débuter votre entraînement, vous devriez consacrer quelques minutes à des exercices d'étirement. Ils améliorent votre souplesse et réduisent le risque de blessure. Exécutez les exercices d'étirement de manière lente et contrôlée. Ne forcez jamais. Vous ne devez ressentir aucune douleur. Veillez à ne pas interrompre brusquement les mouvements, mais à revenir lentement à votre position initiale.



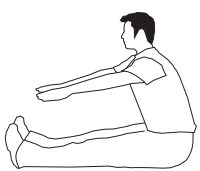
1. ÉTIREMENT DES MOLLETS

Placez-vous à une courte distance devant un mur. La pointe du pied gauche devrait se trouver à environ 45 cm du mur et le pied droit à une trentaine de centimètres de l'autre pied. Appuyez-vous sur le mur en y posant les deux mains bien à plat. Maintenez toute la plante du pied bien au sol et restez dans cette position pendant 15 secondes. Revenez lentement à votre position initiale. Changez de jambe et répétez l'exercice.



2. ÉTIREMENT DES QUADRICEPS (CUISSES)

Appuyez-vous sur un mur avec la main gauche. Soulevez votre pied droit, saisissez-le avec votre main droite au niveau de la cheville et tirez sur votre pied pendant 15 secondes afin de bien étirer les muscles de la cuisse. Le genou de la jambe pliée reste à la même hauteur de celui de la jambe d'appui. Répétez l'exercice avec la jambe et la main gauches.



62. ÉTIREMENT DES JAMBES ET DU BAS DU DOS

Asseyez-vous sur le sol, les jambes tendues devant vous. Penchez votre buste vers l'avant jusqu'à ce que vos doigts touchent vos orteils. Ne pliez pas les genoux. Étirez vos doigts jusqu'aux orteils et tenez la position pendant 15 secondes. Revenez lentement à votre position initiale et redressez le dos. Répétez l'exercice une fois.

Conseil L'ÉCHAUFFEMENT ET LA RÉCUPÉRATION SONT IMPORTANTS

ÉCHAUFFEMENT
Nous vous conseillons de vous échauffer pendant les 10 à 15 premières minutes. De la sorte, vous préparez lentement vos muscles à déployer de grands efforts. Commencez l'exercice à un rythme lent. L'échauffement sert à augmenter progressivement votre pouls jusqu'à ce qu'il s'approche de son niveau d'entraînement. Par ailleurs, il sert aussi à élever la température corporelle.

RÉCUPÉRATION
Ne mettez jamais fin brusquement à votre entraînement ! La phase de récupération doit durer de trois à cinq minutes et permettre à votre cœur de s'habituer à une charge réduite. À l'issue de cette récupération, vous devriez répéter les exercices d'étirement présentés plus haut afin de détendre et d'assouplir vos muscles.

Conseil DÉFINITION DE VOS OBJECTIFS DE FITNESS

L'observation d'un programme d'entraînement à long terme est essentielle pour atteindre effectivement vos objectifs de remise en forme. Quel est votre objectif majeur ? Perdre du poids, développer votre musculature, diminuer le stress ? Renforcer et et affiner vos muscles ?

Mettez de l'ordre dans votre esprit et fixez-vous des objectifs clairs. Il vous sera alors plus facile d'élaborer un programme d'entraînement efficace. Voici une liste des objectifs les plus courants et l'entraînement adéquat correspondant :

- Perte de poids - Intensité réduite, durée d'entraînement prolongée
- Amélioration de la forme et de l'apparence – Entraînement alterné avec des résistances haute et basse
- Augmentation du tonus global – Entraînements fréquents étalés dans la journée
- Amélioration des performances sportives – Grande intensité

L'idéal est de définir ses objectifs le plus précisément possible et de les noter. Plus vous procéderez de manière exacte, plus il vous sera aisé de mesurer le succès de votre entreprise. Si vous avez des objectifs sur le long terme, subdivisez-les en objectifs à atteindre dans le mois et dans la semaine. De tels objectifs exigent une forte motivation de votre part. En revanche, il est plus facile d'atteindre des objectifs à court terme.

CÂBLE LIBRE (FLY)

1. Tournez le bras Free Motion vers le haut.

2. Tenez une sangle Free Motion dans chacune de vos mains et tendez vos bras autant que possible sur le côté.

3. Tirez les sangles devant vous, bras toujours tendus, jusqu'à ce que vos deux mains se touchent.

4. Revenez lentement à la position initiale.

BARRE DE TRACTION

1. Asseyez-vous sur le siège. Tendez les bras vers le haut et saisissez la barre de traction aux extrémités (les bras doivent être bien écartés).

2. Tirez la barre de traction vers le bas, au niveau de votre poitrine.

3. Revenez lentement à la position initiale.

ABDOMINAUX EN POSITION ASSISE

1. Attachez à l'appareil la ceinture pour la musculation abdominale ou bien la ceinture pour le bras Free Motion.

2. Asseyez-vous le dos bien droit. Adossez-vous au dossier.

3. Tenez fermement la ceinture et penchez-vous en avant, le buste bien droit dirigé vers les genoux.

4. Revenez lentement à la position initiale.

EXTENSION DES JAMBES À LA MACHINE

1. Réglez la hauteur du siège de manière à ce que vos genoux soient les plus près possible de l'articulation de l'extenseur/ fléchisseur de jambes.

2. Placez vos pieds derrière le rouleau capitonné.

3. Adossez-vous au dossier. Tendez vos jambes droit devant vous. Veillez à ne pas tendre les genoux ; le mouvement est réalisé par une simple contraction du quadriceps.

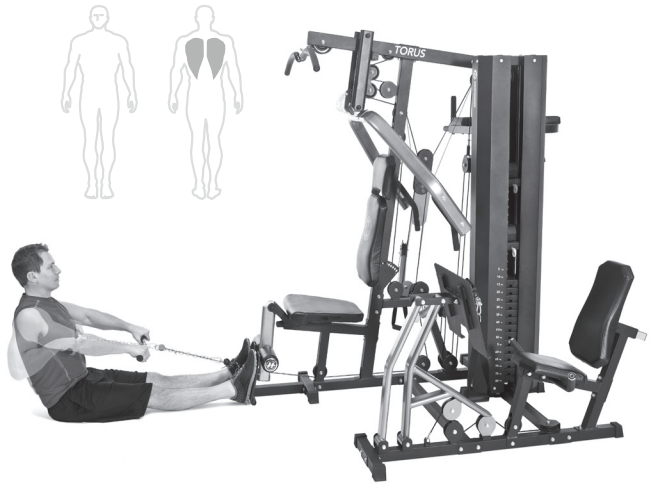
4. Revenez lentement à la position initiale.

MUSCULATION DES PECTORAUX

1. Réglez la hauteur du siège de manière à ce que les poignées supérieures ou inférieures soient à la hauteur de votre poitrine.

2. Ajustez les bras de la presse avec le mécanisme de réglage de sorte à ce que vous puissiez mouvoir vos bras sans gêne vers l'avant et l'arrière.

3. Tenez vos bras, tant que possible, parallèles au sol.
Pressez vos mains vers l'avant, puis ramenez lentement la presse en arrière.



AVIRON EN POSITION ASSISE

1. Attachez la poignée courte à la poulie inférieure.

2. Asseyez-vous parterre, le visage tourné vers l'appareil et les jambes légèrement fléchies. Gardez les jambes dans cette position pendant tout l'exercice.

3. Asseyez-vous le dos bien droit. Tirez les mains vers vous, en direction de la poitrine.

4. Revenez lentement à la position initiale.

DIPS DES TRICEPS

1. Placez-vous le visage tourné vers l'appareil. Saisissez fermement les poignées de la station à dips (traction/extension des bras).

2. Utilisez la marche pour amener votre buste bien à la verticale entre les poignées, bras tendus. Vous êtes porté uniquement par vos bras et mains qui soutiennent tout votre poids.

3. Pliez les coudes de manière à ce qu'ils forment un angle à 90°. Puis retendez vos bras afin de revenir à la position initiale.

PRESSE À JAMBES

1. Asseyez-vous sur le siège de la station presse à jambes et réglez le dossier dans une position confortable pour vous.

2. Posez vos pieds sur la plaque. Pliez les genoux à 90°.

3. Tendez les genoux complètement. Tenez-vous aux poignées situées de par et d'autre du siège.

4. Revenez lentement à la position initiale.

DÉPANNAGE

Nos appareils d'entraînement à domicile font l'objet d'une conception soigneuse assurant une utilisation fiable et simple. Si malgré tout, vous rencontrez un problème, essayez de le résoudre en consultant la liste de défauts et de solutions ci-dessous.

PROBLÈME : les câbles semblent rugueux et produisent des bruits pendant l'entraînement.

SUGGESTION : Veuillez vérifier les éléments suivants :

LES CÂBLES SONT-ILS ENDOMMAGÉS ?

SI OUI :

• Adressez-vous à notre assistance technique et demandez à ce que les câbles soient remplacés.

SI NON :

• Contrôlez que tous les câbles sont bien positionnés sur les poulies et guidés dans les rails.
• Contrôlez que les rails servant au guidage des poids sont bien lubrifiés.
• Contrôlez la tension des câbles.
REMARQUE : retendez les câbles s'ils sont relâchés (voir page suivante).

PROBLÈME : la goupille de blocage ne peut pas être replacée dans son logement.

SUGGESTION : Veuillez vérifier les éléments suivants :

LES TROUS DES BLOCS DE POIDS COÏNCIDENT-ILS BIEN AVEC CEUX DE LA CRÉMAILLÈRE ?

SI OUI :

• Contrôlez que la goupille de blocage n'est pas endommagée ni tordue.

SI NON :

• Ajustez le réglage au moyen de la vis sur le bloc de poids supérieur afin que les trous de la crémaillère coïncident avec ceux du bloc.
REMARQUE : la vis doit être enfoncée d'au moins 1,3 cm dans la crémaillère.

Si vous n'êtes pas parvenu à trouver la cause du défaut, n'utilisez pas l'appareil.
PRENEZ CONTACT AVEC L'ASSISTANCE APRÈS-VENTE TECHNIQUE EN APPELANT AU NUMÉRO DE TÉLÉPHONE INDIQUÉ AU DOS DE LA PRÉSENTE BROCHURE.

Avant de téléphoner, veuillez noter les données suivantes :

• Nom du modèle
• Numéro de série
• Date d'achat (indiquée sur la facture ou sur le relevé de compte de votre carte de crédit)

Afin de pouvoir dépanner votre appareil, Horizon Fitness vous posera probablement des questions précises relatives au problème que vous rencontrez. Voici une liste des questions qui pourraient vous être posées :

• Depuis combien de temps rencontrez-vous ce problème ?
• Ce problème apparaît-il à chaque utilisation ? Quel que soit l'utilisateur ?
• En cas de bruit émis par l'appareil : la source sonore est-elle située à l'avant ou à l'arrière de l'appareil ?
De quel type de bruit s'agit-il (par ex. battement, frottement, grincement, bourdonnement) ?
• Le graissage de l'appareil a-t-il eu lieu conformément au plan d'entretien ?

Les réponses à ces questions permettront aux techniciens de commander les pièces de rechange nécessaires et de vous conseiller de manière appropriée afin de permettre la remise en marche de votre station de musculation à domicile !

ENTRETIEN

Un nettoyage régulier de votre appareil d'entraînement et de son environnement vous permettra d'éviter des problèmes de maintenance et des appels au service d'assistance. C'est la raison pour laquelle nous vous conseillons de respecter le plan d'entretien suivant.

APRÈS CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIENNEMENT)

• Essuyez les garnitures, les poignées, les barres et les tubes, si besoin avec un détergent doux.

CHAQUE SEMAINE

• Lubrifiez les rails avec un vaporisateur ou un gel.

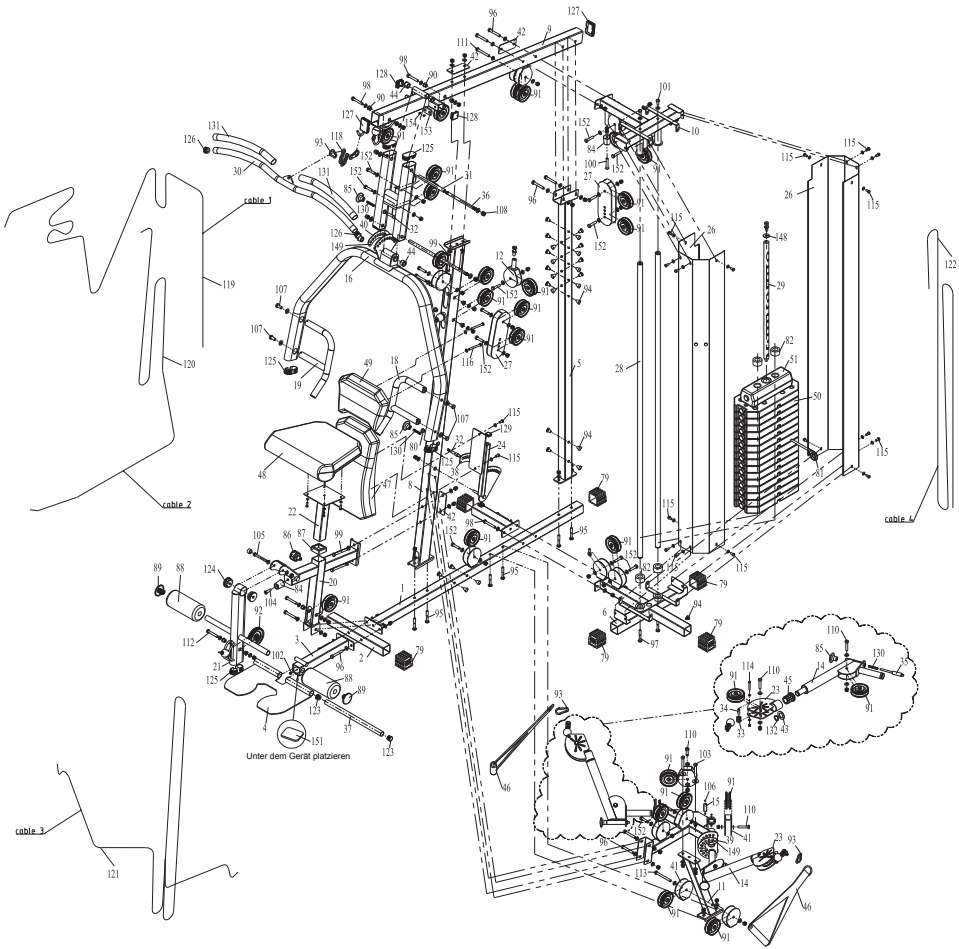
• Contrôlez les extrémités et l'isolation des câbles pour s'assurer qu'ils sont intacts.

CHAQUE MOIS - IMPORTANT !

• Contrôlez les vis sur tout le châssis et, si besoin, resserrez-les fermement.

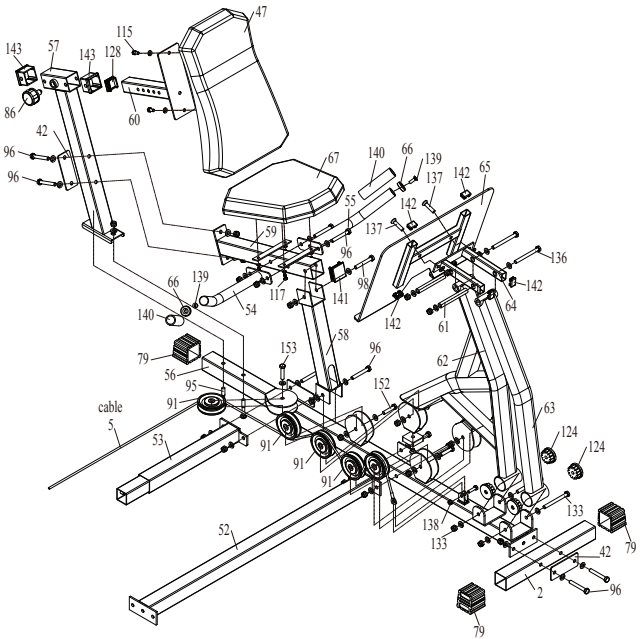
Si vous avez d'autres questions, veuillez prendre contact avec Horizon Fitness.

DESSIN ÉCLATÉ DU TORUS 3



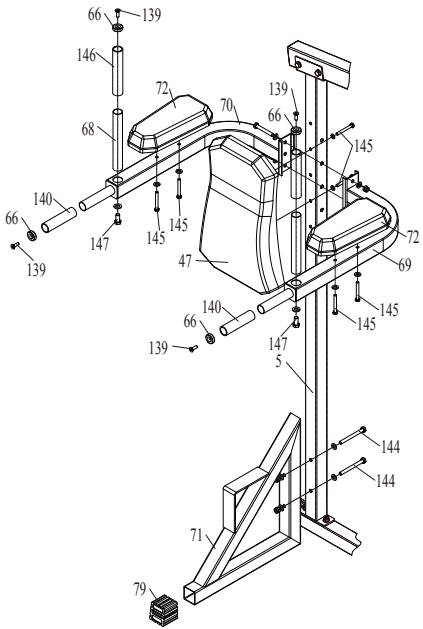
COMME TORUS 5

DESSIN ÉCLATÉ DE LA PRESSE À JAMBES



COMME TORUS 5

DESSIN ÉCLATÉ DE LA STATION À DIPS



NOMENCLATURE DES PIÈCES DÉTACHÉES DU TORUS

N°	DÉNOMINATION ANGLAISE	QUANTITÉ :	N°	DÉNOMINATION ANGLAISE	QUANTITÉ :
1	BASE FRAME	1	26	IRON SHELL (RIGHT)	1
2	FRONT BASE TUBE	1	27	ADJUSTABLE PULLEY BLOCK	2
3	LOW ROW CONNECTOR	1	28	GUIDE ROD	2
4	FOOT PLATE	1	29	WEIGHT ROD	1
5	REAR UPRIGHT	1	30	LAT BAR	1
6	BOTTOM CROSS CONNECTOR	1	31	PIVOT AXLE	2
7	SIDE ROW CONNECTOR	1	32	PULL PIN	2
8	FRONT UPRIGHT	1	33	GYRO WHEEL	2
9	TOP FRAME	1	34	BUSHING	2
10	FIXING BRACKET	1	35	INSERT PIN	2
11	REAR CONNECT	1	36	DOUBLE THREAD SCREW	2
12	SINGLE PULLEY BLOCK	1	37	ROUND TUBE	1
13	CABLE ARM ASSEMBLE	1	38	INTENSIFY PLATE (1)	1
14	CABLE ARM	2	39	INTENSIFY PLATE (2)	2
15	AXLE COLLAR	2	40	INTENSIFY PLATE (3)	1
16	PRESS ARM	1	41	PULLEY BLOCK	4
17	PRESS ARM SELECTOR	1	42	JOINT PLATE	3
18	HAND GRIP (LEFT)	1	43	BIG WASHER	2
19	HAND GRIP (RIGHT)	1	44	IRON BUSHING	4
20	SEAT CUSHION SUPPORT	1	45	PLASTIC BUSHING	2
21	LEG EXTENSION	1	46	FREE MOTION ARM STRAP	2
22	CUSHION SUPPORT	1	47	BACK PAD	1
23	ROTATIONAL PULLEY BLOCK	2	48	SEAT PAD	1
24	BACK CUSHION SUPPORT	1	49	HEAD PAD	1
25	IRON SHELL (LEFT)	1	50	WEIGHT PLATE	15

N°	DÉNOMINATION ANGLAISE	QUANTITÉ :
51	TOP PLATE	1
79	SQUARE END CAP	7
80	BUFFER (A)	1
81	WEIGHT PIN	1
82	BUFFER (B)	4
83	STABILIZER	1
84	BUFFER (C)	2
85	YELLOW HANDLE	4
86	KNOB	1
87	SQUARE BUSHING-45	1
88	FOAM ROLLER	2
89	FOAM CAP	2
90	PLASTIC BUSHING	10
90S	SHORT PLASTIC BUSHING	2
91	PULLEY - Ø90	29
92	PULLEY - Ø100	1
93	HOIST HOOK	4
94	HOLE PLUG	27
95	SQUARE NECK BOLT M10×60	6
	WASHER	6
	LOCK NUT	6
96	HEX BOLT M10×75	11
	WASHERS	22
	LOCK NUT	11
97	SQUARE NECK BOLT M10×60	2

N°	DÉNOMINATION ANGLAISE	QUANTITÉ :
98	BOLT M10×70	5
	WASHERS	10
	LOCK NUT	5
99	BOLT M10×90	4
	WASHERS	8
	LOCK NUT	4
100	PHILLIPS SCREW M10×65	1
	NUT	2
101	BOLT M10×20 + WASHER	2
102	FLAT HEAD SCREW M6×10	1
103	BOLT M10×65	2
	BIG WASHER	2
	WASHER	2
	LOCK NUT	2
104	PHILLIPS SCREW M10×40	1
105	BOLT M10×80	1
	WASHERS	2
	LOCK NUT	1
	NELON CAP	2
106	HEXAGON SOCKET HEAD SCREW M6×6	4
107	BOLT M12×20	4
	WASHER	4
108	WASHER 12	4
	LOCK NUT M12	4
110	BOLT M10×50	6

N°	DÉNOMINATION ANGLAISE	QUANTITÉ :
110	WASHERS	12
	LOCK NUT	6
111	BOLT M10×85	1
	WASHERS	2
	LOCK NUT	1
112	BOLT M10×55	1
	WASHER	2
	LOCK NUT	1
113	BOLT M10×125	1
	WASHERS	2
	LOCK NUT	1
114	BOLT M6×45	2
	WASHERS	4
	LOCK NUT	2
115	BOLT M8×16	18
	WASHER	18
116	BOLT M8×85	2
	WASHER	2
117	BOLT M6×20	4
	WASHER	4
118	CHAIN	1
119	CABLE 1	1
120	CABLE 2	1
121	CABLE 3	1
122	CABLE 4	1

N°	DÉNOMINATION ANGLAISE	QUANTITÉ :
123	ROUND PLUG-Φ25	2
124	ROUND BUSHING-Φ50	2
125	OVAL PLUG - 8040	5
126	ROUND PLUG-Φ30	2
127	RECTANGLE PLUG - 7050	2
128	SQUARE PLUG - 38	2
129	SQUARE PLUG - 25	2
130	SPRING	4
131	FOAM TUBE LAT BAR	2
132	CIRCLIPS FOR SHAFT	2
148	BIG WASHER 12	1
149	CORE PULLING RIVET	12
150	WASHER 10 + LOCK NUT M10	1
151	PROTECT PAD	8
152	BOLT M10×45	15
	WASHER	30
	LOCK NUT	15
154	UBBER PLATE	2
155	CROSS SOCKET HEAD SCREWS M5×10	4
#1	SQUARE NECK BOLT M10×60	8
#2	WASHER 10	101
#3	LOCK NUT M10	54
#4	BOLT M10×75	11
#5	BOLT M10×70	5
#6	BOLT M10×90	4

N°	DÉNOMINATION ANGLAISE	QUANTITÉ :
#7	CROSS RECESSED COUNTERSUNK HEAD SCREW M10×65	1
#8	HEXAGON NUT M10	2
#9	BOLT M10×20	2
#10	CROSS PAD HEAD SCREW M6×10	1
#11	BIG WASHER 10	2
#12	CROSS RECESSED COUNTERSUNK HEAD SCREWS M10×40	1
#13	BOLT M10×80	1
#14	NELON CAP 10	2
#15	SET SCREW M6×6	4
#16	BOLT M12×20	4
#17	WASHER 12	8
#18	LOCK NUT M12	4
#19	BOLT M10×50	6
#20	BOLT M10×85	1
#21	BOLT M10×55	1
#22	BOLT M10×125	1
#23	BOLT M6×45	2
#24	WASHER 6	8
#25	LOCK NUT M6	2
#26	BOLT M8×16	18
#27	WASHER 8	20
#28	BOLT M8×85	2
#29	BOLT M6×20	4
#39	BOLT M10×65	2
#40	BOLT M10×45	15

NOMENCLATURE DES PIÈCES DÉTACHÉES DE LA PRESSE À JAMBES

N°	DÉNOMINATION ANGLAISE	QUANTITÉ :
52	CONNECTING TUBE (LONG)	1
53	CONNECTING TUBE (SHORT)	1
2	BASE FRAME CONNECTOR	1
54	RIGHT ARMREST	1
55	LEFT ARMREST	1
56	LEG EXTENSION BASE FRAME	1
57	REAR SUPPORT	1
58	UPRIGHT SUPPORT	1
59	SEAT SUPPORT	1
60	BACK SUPPORT	1
61	ROTATE BUSHING	2
62	FOOT EXTENSION POLE (REAR)	1
63	FOOT EXTENSION POLE (FRONT)	1
64	FOOT EXTENSION SUPPORT	1
65	FOOT PLATE (LARGE)	1
42	JOINT PLATE	5
66	FOAM CHECK RING	2
67	LEG PRESS SEAT PAD	1
47	BACK PAD	1
79	SQUARE END CAP	3
91	PULLEY - Ø90	6
95	SQUARE NECK BOLT M10×60	2
	WASHER	2
	LOCK NUT	2
96	BOLT M10×75	12

N°	Dénomination anglaise	QUANTITE :
96	WASHERS	24
	LOCK NUT	12
98	BOLT M10×70	2
	WASHERS	4
	LOCK NUT	2
133	BOLT M10×115	2
	WASHER	4
	LOCK NUT	2
134	SQUARE BLOCK	1
135	PHILLIPS SCREW M10×20	1
136	BOLT M10×135	2
	TWO WASHERS	4
	LOCK NUT	2
137	HEX SOCKET HEAD SCREWS M10×40	2
	WASHER	2
	LOCK NUT	2
117	BOLT M6×20	4
	WASHER	4
86	KNOB	1
115	BOLT M8×16	2
	WASHER	2
110	BOLT M10×50	1
	WASHER	2
	LOCK NUT	1
138	BOLT M8×30	1

N°	DÉNOMINATION ANGLAISE	QUANTITÉ :
138	LOCK NUT	1
101	BOLT M10×20	1
	WASHER	1
139	HEX SOCKET HEAD SCREWS M8×20	2
140	FOAM TUBE - Ø32*125	2
141	SQUARE PLUG - 50	1
124	ROUND BUSHING - Ø50	4
142	RECTANGLE PLUG - 3020	6
143	SQUARE BUSHING - 50	2
128	SQUARE PLUG - 38	1
109	CABLE 5	1
152	BOLT M10×45	3
	WASHER	6
	LOCK NUT	3
153	BOLT M10×45 + WASHER	1
#1	SQUARE NECK BOLT M10×60	2
#2	WASHER 10	50
#3	LOCK NUT M10	26
#4	BOLT M10×75	12
#5	BOLT M10×70	2
#9	BOLT M10×20	1
#19	BOLT M10×50	1
#24	WASHER 6	4
#26	BOLT M8×16	2
#27	WASHER 8	2

N°	DÉNOMINATION ANGLAISE	QUANTITÉ :
#29	BOLT M6×20	4
#30	BOLT M10×115	2
#31	CROSS SOCKET HEAD SCREWS M10×20	1
#32	BOLT M10×135	2
#33	HEX SOCKET HEAD SCREWS M10×40	2
#34	BOLT M8×30	1
#36	HEX SOCKET HEAD SCREWS M8×20	2
#40	BOLT M10×45	4
#41	LOCK NUT M8	1

NOMENCLATURE DES PIÈCES DÉTACHÉES DE LA STATION À DIPS (TRACTION / EXTENSION DES BRAS)

N°	DÉNOMINATION ANGLAISE	QUANTITÉ :
68	UPRIGHT HANDLE	2
69	LEFT SUPPORT HANDLE	1
70	RIGHT SUPPORT HANDLE	1
71	VKR FOOT SUPPORT	1
66	FOAM CHECK RING	4
72	ARMREST PAD	2
47	BACK PAD	1
98	BOLT M10×70	2
	WASHER	4
	LOCK NUT	2
139	HEX SOCKET HEAD SCREWS M8×20	4
144	BOLT M10×115	2
	WASHER	4
	LOCK NUT	2
145	BOLT M8×65	6
	WASHER	6
140	FOAM TUBE-Φ32*125	2
146	FOAM TUBE-Φ32*170	2
147	BOLT M12×25	2
	WASHER	2
79	SQUARE END CAP	1
#2	WASHER 10	8
#3	LOCK NUT M10	4
#5	BOLT M10×70	2
#17	WASHER 12	2

N°	DÉNOMINATION ANGLAISE	QUANTITÉ :
#27	WASHER 8	6
#30	BOLT M10×115	2
#37	BOLT M8×65	6
#38	BOLT M12×25	2

NOMENCLATURE DES PIÈCES DÉTACHÉES DES COMPOSANTS COMPLÉMENTAIRES

N°	DÉNOMINATION ANGLAISE	QUANTITÉ :
73	LOW ROW BAR	1
74	ABDOMINAL STRAP	1
75	ACCESSORIES HOOK	3
76	ANKLE STRAP	1
78	WATER BOTTLE HOLDER	1
93	HOIST HOOK	3
102	PHILLIP SCREW M6×16	3
118	CHAIN	1
125	OVAL PLUG - 8040	2
126	ROUND PLUG-Φ30	2
140	FOAM TUBE-Φ32*125	2
#35	CROSS PAD HEAD SCREW M6×16	3

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

GROUPE DE MUSCLES = HAUT DU CORPS, TRONC, BAS DU CORPS

JOUR	EXERCICE	GROUPE DE MUSCLES	POIDS UTILISÉS	FRÉQUENCE	DURÉE

JOUR	EXERCICE	GROUPE DE MUSCLES	POIDS UTILISÉS	FRÉQUENCE	DURÉE

CONTACT

Johnson Health Tech. GmbH
Europallee 51
D-50226 Frechen

Informations générales :
Téléphone : +49(0) 2234-9997-100
e-mail : info@horizonfitness.eu

Assistance technique :
Téléphone : +49(0) 2234-9997-500
e-mail : support@horizonfitness.eu
Télécopie : +49(0) 2234-9997-200

Internet : www.horizonfitness.de

HORIZON FITNESS

MODE D'EMPLOI
STATION DE MUSCULATION À DOMICILE

Torus 5 Bedienungsanleitung 131029 Rev. 1.0 © 2013 Horizon Fitness